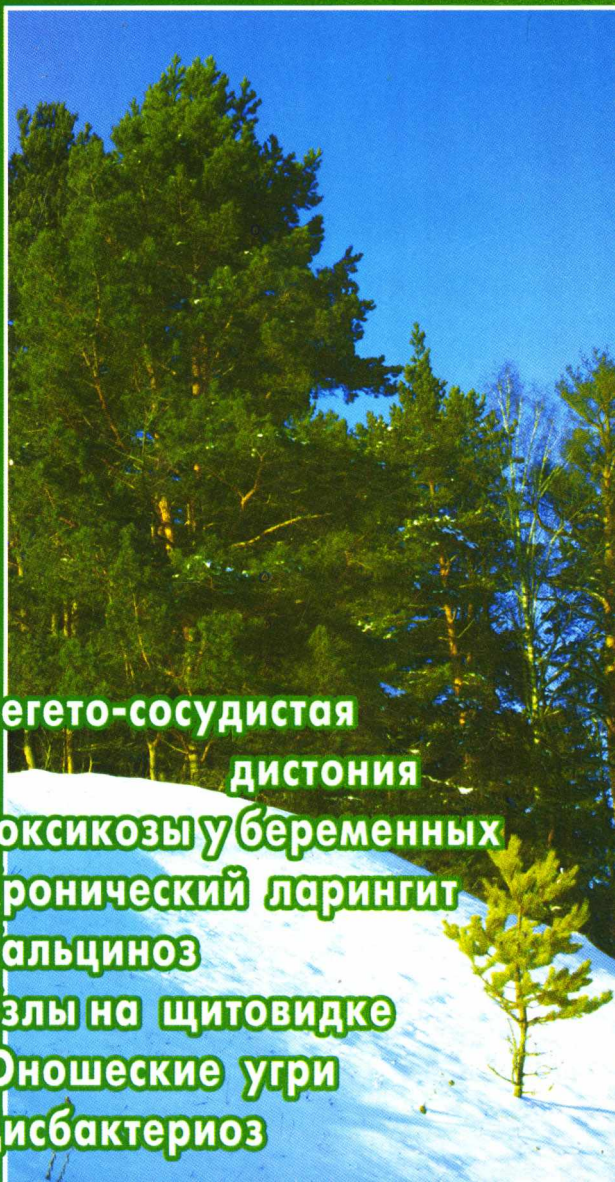
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2008 №12/69/

ДЕКАБРЬ

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ



Вегето-сосудистая дистония

Токсикозы у беременных

Хронический ларингит

Кальциноз

Узлы на щитовидке

Юношеские угри

Дисбактериоз

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

ВОЛНЕНИЯ? СТРЕССЫ? НЕВРОЗЫ?

ваш верный помощник – БЕРНСКИЕ КАПЛИ!

Традиционное швейцарское успокаивающее средство с выраженным кардиотоническим действием, на основе 10 лекарственных растений.

БЕРНСКИЕ КАПЛИ:

- обладают быстрым успокаивающим эффектом,
- поддерживают работу сердца, способствуют устранению сосудистых спазмов, нормализации артериального дав- ления и сердечного ритма,
- укрепляют нервную систему, снижают риск возникновения стрессовых состояний, неврозов, депрессий,
- не вызывают сонливости, заторможенности и привыкания. Позволяют сохранить активность и высокий жизненный тонус.

С.Г.Р. №77.99.23.3.У.9884.12.07 от 10.12.2007 г. Реклама

Разработано в Швейцарии

Состав: ангелика китайская, пустырник, вереск, боярышник, таволга, хмель, валериана, мелисса, шиповник, мята перечная.

БЕРНСКИЕ КАПЛИ. Крепкие нервы, здоровое сердце!

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" декабрь 2008 №12/69

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке Геннадий / ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2009 года. *ВНИМАНИЕ*, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

• **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 05.12.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 209000 экз. Цена свободная. Заказ № 2560.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

Д.В. НАУМОВ
Диагноз или фантом –
вегето-сосудистая дистония? 6
Роль липазы и жирных кислот

О.Б. НИКИТИНА
«Недетский» вопрос, или Как стать счастливой
после развода (окончание) 17

В.Е. РАДЗИНСКИЙ, Р.Ю. ЕРЕМИЧЕВ,
Е.В. РАДЗИНСКАЯ
Ранние токсикозы у беременных 26

Е. ОСИПЕНКО, З. АГАРОНОВА
Хронический ларингит
у людей пожилого возраста 36

С.А. РОЙЗМАН
Микрофитотерапия не лечит,
а учит организм выздоравливать 46

Пролабирование створок и кальциноз 53

А.Н. АЛЕФИРОВ
Узлы узлам рознь 57
Узлы на щитовидной железе

Траволечение рака молочной железы 63

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
Юношеские проблемы,
или Почему «цветет» лицо 71
Угри вульгарные

В.М. КОСТЕРОВ
Лечение орехово-керосиновым
экстрактом 77

Не пьем, но лечимся 85

О.В. МАШКОВА
Когда женственная грудь не украшает 92
Гинекомастия

Т.Н. ЗАГУМЕННИКОВА
Дурнишник, зюзник
и другие «лесные братья» 97

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА
Кто мой ребенок? 107

И.И. ВОРОНЦОВ
Болезнь без точного названия,
или Комплекс болезненных состояний 113
Дисбактериоз

ОТ НАНО К «НУНО»

Судя по тому, что вы держите в руках 12-й номер "Предупреждения Плюс", 2008 год подошел к концу. Что и говорить, время спешит, мы тоже торопимся ответить на ваши письма и звонки. Нынешний номер почти полностью посвящен ответам, которые мы готовили, стремясь порадовать вас к Новому году. Успели, честно говоря, не все — уж больно много пришло писем с криками о помощи. Но мы будем отвечать на ваши вопросы и дальше. В частности, посвятим этому 1-й номер в новом, 2009 году.

И вообще, давайте поговорим о наших планах на 2009 год.

Начнем с Чубайса. Не удивляйтесь. Многие слышали, что Анатолий Борисович возглавил Российскую корпорацию нанотехнологий. «Нано», кто не знает, — это очень малые частицы, по размеру близкие к 10^{-9} м («9» — это и есть «нано»). Молекула белка как раз такого размера. То есть, технологии, о которых идет речь, имеют дело с очень точными разработками. Сюда относится большинство исследований по производству лекарств. На сегодняшний день в наших аптеках 80% препаратов — импортные. И вот правительством поставлена амбициозная задача: к 2020 году наполнить рынок отечественными препаратами на 50% как минимум. При этом внедрить около 200 новых, а это невероятно много с учетом всех исследований, которые нужно осуществить. Мы будем следить за ходом выполнения этой программы. Не приходится сомневаться, что наши ученые смогут создать новые эффективные лекарства, например, вакцину против диабета 1-го типа. Вот только будут ли эти препараты дешевле импортных?

Теперь перейдем к тому, что «нуно» нам сейчас. Это, в первую очередь, эффективные методики лечения и оздоровления. В следующем году мы продолжим знакомить вас с наиболее эффективными и доступными из них по следующим направлениям:

• лечение суставных заболеваний;
• прощание с хроническими недугами;
• искоренение болезней органов ЖКТ;
• обуздание нервных расстройств;
• нормализация работы эндокринной системы;
• усмирение воспалительных процессов;
• устранение сердечно-сосудистых заболеваний;
• терапия болезней рта, глаз, уха-горла-носа и других недугов.

Что же касается самих методов, то вот некоторые их них:
• доступная фитотерапия;
• гимнастики и физиопроцедуры;
• сочетание фито- и фармакотерапии;
• лечебное питание;
• психокоррекция душевных состояний;
• приемы здорового образа жизни.

Естественно, что мы будем стремиться информировать вас о самых недорогих и результативных средствах, что будет весьма кстати в ближайшем будущем.

Да, чуть не забыл, в этом номере для вас есть новогодний сюрприз — материал В.М. Костерова о том, как приготовить напитки для поднятия настроения. Это очень важно, главное — не переусердствовать.

Огромное спасибо всем, кто был с нами в этом году. Надеюсь, что вы не покинете наши ряды и дальше — будет много интересного. Мы существуем для вас, поэтому не стесняйтесь проводить в жизнь принцип «1 + 1» — подписался сам, подпиши другого. Кроме того, ждем ваших писем на наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

С Новым годом и счастливого Рождества!

Следующий, 1-й номер журнала выйдет 20 января 2009 г.

ДИАГНОЗ ИЛИ ФАНТОМ – ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ?

Роль липазы и жирных кислот

Мировой финансовый кризис пока только коснулся крылом нашей экономики, однако последствия этого касания редакция ощутила в полной мере: телефоны раскалились от звонков с просьбами дать какой-либо материал по теме лечения вегето-сосудистой дистонии (ВСД). Что делать, народ занервничал. Один звонивший (А.Г. Саркисян из Москвы) даже прислал по факсу симптомы, которые его одолевают:

1. С утра после пробуждения голова теплая, чешется вовсю.
2. Голова очень тяжелая (как будто носишь на голове полную корзину).
3. Очень сильные спазмы головы.
4. Постоянный шум, звон в голове, в ушах.
5. Нарушена координация движений.
6. Сердце слабеет, а ночью – тахикардия.
7. Ноги постоянно мерзнут.
8. Ежеутренний стул усугубляет состояние (стул твердый).
9. Очки вызывают сильный звон в ушах, сильные спазмы, потемнение в глазах.
10. Постоянная отечность вокруг глаз, в лобной части головы.
11. После малейшего волнения происходит потоотделение.
12. Каждый раз после короткой беседы начинается одышка, нехватка кислорода, невозможность дышать полной грудью.

Пообещав всем звонившим пролить свет на ВСД, мы связались с доктором Д.В. Наумовым, который, как всегда, подошел к проблеме с неожиданной стороны. В интервью с ним мы коснулись и вопросов, заданных в письмах, пришедших на наш адрес.

Дмитрий НАУМОВ: Вегето-сосудистая дистония (ВСД), по-моему, это диагноз-фантом, так же, как и синдром хронической усталости (СХУ), от которой можно избавиться, перейдя на правильное питание, о чем я не устаю говорить. В 70-90-х годах был популярен и такой диагноз – «нарушение обмена веществ». Под свист и улюлюкание представителей моего цеха он сошел со сцены, и такая же участь ждет ВСД и СХУ.

К диагнозу приводит совокупность определенных процессов в организме. Например, в США синдромом хронической усталости страдает 20 процентов населения. Кстати, эти же 20 % больны ожирением, при этом у них наложено табу на некоторые виды животных жиров.

«ПР+»: Доктор, мы знаем ваши приоритеты, можно вас попросить хотя бы не начинать с сала. В чем, по-вашему, причина повышенной усталости?

Д.Н.: Давайте разберем. Что дает нам энергию? В первую очередь это жиры. Но не просто жиры, которые попали в организм, а жиры расщепленные. Возьмем наше любимое сало – от него никуда не денешься. Оно расщепляется на глицерин и жирные кислоты. Глицерин идет в лимфу, а жирные кислоты – в кровь. *Мышцы и сердце на 80 % питаются этими жирными кислотами, и только на 20 % – глюкозой.*

«ПР+»: Ну и какой отсюда вывод?

Д.Н.: Очень простой – *дефицит жирных кислот в организме приведет к хронической усталости, тахикардии, мышечной слабости.*

«ПР+»: Хорошо, значит надо употреблять больше растительных масел, где, как говорят, много жирных кислот?

Д.Н.: Растительные масла тоже полезны, особенно их первый холодный отжим в сочетаниями с квашеными овощами и грибами и с уксусами, наподобие того, как это принято в Средиземноморье. Но нашему организму полезнее жир животного происхождения – он способствует закрытию пилоруса – клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки.

«ПР+»: Да? А нас все время уверяют в обратном.

Д.Н.: Хорошо. Проведите простой эксперимент: сегодня съешьте 100 г сала с горчицей и попробуйте заняться физи-

ческой работой. А назавтра выпейте 100 мл подсолнечного масла и тоже поработайте физически. Вы убедитесь, что разница в ощущениях огромная. После масла начнется понос, вас потянет в сон, одолеет слабость, руки и ноги будут, как ватные. Совсем другие ощущения от сала – бодрость во всем теле, сила, порыв! Те, кто не ест сала, а также покупают обезжиренную сметану, творог и так далее, страдают хронической усталостью и ВСД, переживают болезненный климакс, у них возникает то тахикардия, то слабость, то потливость. Вопрос не в том, что надо съесть как можно больше сала или той же сметаны, в которой ложка стоит. Вопрос в том, чтобы сало, потребляемое в разумных количествах ежедневно, расщепилось на жирные кислоты и глицерин. Эти составляющие ничего, кроме пользы, принести не могут.

«ПР+»: Хорошо, сало так сало. Каковы условия его расщепления, как сделать так, чтобы оно происходило наиболее полным образом?

Д.Н.: Прежде всего надо восстановить пищеварение, наладить полноценное питание по тем принципам, о которых я постоянно твержу (см. книгу «Методики доктора Д.В.Наумова», которую можно заказать, заполнив купон на стр. 128. – ***Прим. ред.***). И употреблять сало в указанных количествах *с чесноком, с горчицей*, стимулирующими выработку липазы – фермента поджелудочной железы, участвующего в расщеплении жиров.

«ПР+»: Сало с горчицей – это понятно: на кусок черного хлеба положил тоненький ломтик сала, намазал горчичкой и – в рот. А с чесноком как?

Д.Н.: Сало с чесноком лучше всего прокрутить на мясорубке в пропорции 10:1 и намазывать на кусок ржаного хлеба. Чеснок способствует более полному расщеплению жира, находящегося в сале, на глицерин и жирные кислоты. То есть мы, таким образом, облегчаем себе процесс переваривания и расщепления жира.

«ПР+»: Возникает вопрос, а как будут вести себя жиры, которые расщепились не полностью? Каково их действие на организм?

Д.Н.: Если жиры не расщепились, то, продвигаясь по кишечнику, они будут сорбировать на себя липазу, уменьшая ее количество в крови и тканях, что приведет к снижению жирных кислот, которыми питаются сердце и мышцы.

«ПР+»: О липазе, присутствующей в крови, у нас был разговор с гастроэнтерологом Юрием Кучерявым в 1-м номере «Предупреждения Плюс» за 2008 год (см. стр. 47-50. – *Прим. ред.*). По его словам, действительно она там есть, но вот какова ее функция в крови, официальная наука ответить затрудняется. Дескать, жира в крови быть не должно, иначе он закупорит сосуды, и – мгновенная смерть. А других функций, кроме расщепления жиров, за липазой не замечено. Правда, другой гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук И.И. Воронцов, в том же номере высказал предположение, что в кровь все-таки жир поступает в эмульгированном виде, то есть в виде мельчайших капель. Вот его-то, по мнению Ильяса Ивановича, и расщепляет липаза.

Д.Н.: Липаза присутствует в крови, а значит, разносится по всему организму (ведь кровь омывает его практически целиком) и расщепляет жиры во всех тканях, давая пищу – жирные кислоты – мышцам. Вот ее главное назначение – питать мышцы, расщепляя жиры, которые присутствуют практически во всех тканях. Если же уровень липазы в крови падает, то наступает мышечная вялость, сердце дает перебои, возникает общая усталость. Кроме того, дефицит кровяной липазы ведет к образованию липом и липоматозу внутренних органов – попросту говоря, тот жир, что должен был служить топливом для мышц, отложится на внутренних органах.

«ПР+»: Давайте еще раз, доктор, почему может возникнуть дефицит липазы в крови? Только можно вас попросить объяснить это, как для «чайников»?

Д.Н.: Постараюсь. Итак, этому есть несколько причин.

Во-первых, если вы едите жиры и при этом не употребляете горчицу или чеснок. И то, и другое стимулирует выработку липазы поджелудочной железой.

Во-вторых, если вы потребляете слишком много жиров, и на его расщепление опять же не хватает липазы, вырабатываемой поджелудочной железой. *Норма животных жиров, повторю, 50-70-100 г в день, в зависимости от физической нагрузки.*

В обоих случаях нерасщепленный жир, поступив в кишечник, «затребует» липазу из крови, уменьшив ее количество в тканях.

В-третьих, если разлажено пищеварение и, как следствие, заблокировано действие поджелудочной железы. Это обычно бывает из-за питания в основном щелочными продуктами – я об этом уже много раз говорил.

«ПР+»: Доктор, давайте вернемся к причинам ВСД. Каковы они?

Д.Н.: 1-я причина – снижение уровня питательных веществ (в том числе – недостаток жирных кислот), обусловленное расстройством пищеварения и неправильным питанием. Незакрытие пилоруса, которое при этом возникает, также приводит к повышенной нервозности.

2-я причина – шейный остеохондроз.

3-я – недостаточность эстрогенов у женщин и андрогенов у мужчин.

4-я – дефицит гормонов счастья – эндоморфинов.

Кроме того, употребление таких суррогатов, как майонез. Я наблюдал пациентку, которая, переехав в Москву, долгое время питалась пельменями с майонезом. В результате чего у нее развилась лейкемия, гемоглобин упал до 50, количество лейкоцитов в формуле крови снизилось до 30% при норме 90! Удивительно, что вообще-то при острых лейкемиях лимфоцитов – более 90% в крови.

«ПР+»: При чем тут майонез?

Д.Н.: Полноценный майонез должен состоять из яйца (в худшем случае из яичного порошка), горчицы и растительного масла хорошего качества (холодного отжима), а то, что продается, как показывает практика, подавляет продуцирование лимфоцитарных клеток в лимфе, что и наблюдалось у этой пациентки. В конечном счете, это также приводит к снижению уровня жирных кислот в организме.

«ПР+»: Хорошо, мы поняли, что хроническая усталость – это первый шаг на пути ВСД. Но почему, по-вашему, сбоит вегетативная нервная система?

Д.Н.: Эта система – автономна, она не управляется головным мозгом, а следовательно, наше сознание не контроли-

рует ее деятельность. Сужение и расширение сосудов тоже не поддается сознательному управлению, поэтому неподконтрольны сознанию скачки давления. Но при этом нарушения сердечного ритма с этой системой никак не связаны. Отсюда вывод – перебои в работе сердца, тахикардия вызваны отсутствием жирных кислот. Нехватка этих кислот в организме может привести к развитию инфаркта миокарда.

«ПР+»: Вы не преувеличиваете?

Д.Н.: Ничуть. У меня есть пациент – Николай Федорович К. И вот после отпуска я узнаю, что у него был инфаркт.

– Как инфаркт! А что вы ели перед этим? – спрашиваю его.

– Жена готовила два дня пищу на говяжьем жире.

Так вот, этот жир не был переварен должным образом и, продвигаясь по кишечнику, «вытянул» из организма большое количество липазы.

«ПР+»: Но ведь говяжий жир – не растительное масло, а вы нас уверяли, что животный жир, к которым относится и говяжий, переваривается лучше. В чем же дело?

Д.Н.: Жир жиру – рознь, даже и животный. Сало – более удобоваримый жир, так как ДНК свиньи нам ближе, да и системы пищеварения у нас схожие, в отличие от коров. Повторю, когда человек съедает большое количество жира, который не переваривается, он не поступает в кровь, но из нее адсорбирует на себя липазы, которые должны работать на образование жирных кислот. В межклеточном пространстве постоянно есть жир, который надо переваривать, поэтому все время нужна липаза для переработки этого жира в жирные кислоты. Липаза – один из самых востребованных ферментов в организме. Наименьшее количество липазы – у людей тучных, склонных к полноте.

«ПР+»: Доктор, по-моему, вы зациклились на липазе. Давайте вернемся к дистонии, то есть разбалансировке вегетативной и сосудистой систем.

Д.Н.: Не торопитесь, все имеет значение. Проблемы в шейном отделе позвоночника тоже могут вызывать признаки ВСД. Я имею в виду шейный остеохондроз, особенно сутулость, когда голова все время клонится вниз. При этом нарушается вертикальное положение позвоночника и искажаются (ослабляются) проходящие по нему нервные им-

пульсы. Для устранения этого нужно делать гимнастику для верхнего отдела позвоночника.

«Пр+»: Какую?

Д.Н.: Вариантов много – упражнения Бубновского, Попова. Или, например, такие.

Упражнение № 1.

Лечь на спину на пол, мысленно вытянуть позвоночник параллельно полу. Поворачивать голову влево-вправо, не отрывая ее от пола. Мысленно представить себе, что голова – это мяч, насаженный на прямую палку и вращающийся вокруг нее. Начать с 4 раз, постепенно прибавляя в день по 2, довести количество поворотов до 30-40.

Упражнение № 2.

Лечь на спину на два рядом стоящих табурета, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу, руки вытянуть за голову, продолжая линию шеи. Откинуть голову назад как можно ниже, затем поднять голову к груди, то есть делать кивательные движения. Вытянутые руки «ходят» вместе с головой, как бы продолжая движения шеи. Начать с 4 раз, постепенно прибавляя в день по 2, довести количество кивков до 30-40.

Упражнение № 3.

Исходное положение – как в упражнении № 2. Голову откинуть как можно дальше назад и делать вращательные движения головой влево-вправо, как в 1-м упражнении. Начать с 4 раз, постепенно прибавляя в день по 2, довести количество поворотов до 30-40.

Для улучшения обмена веществ в шейном отделе надо увлажнять шею на ночь (после принятия душа или ванны) уксусным настоем багульника:

стакан иголок багульника настоять в половине литра уксуса 2-3 дня.

«ПР+»: Как долго нужно выполнять эти упражнения и натирания уксусной настойкой?

Д.Н.: Упражнения делать каждый день, регулярно, как зарядку. А протирания области шеи – недельными курсами с перерывом в 1 неделю между ними, также регулярно.

Еще один фактор, приводящий к ВСД, – стресс. На фоне всего того, о чем я говорил, для купирования этого состояния надо делать следующее.

Купить в аптеке настойки валерианы, мяты, боярышника и пустырника. Накапать по 5 капель каждой настойки в рюмку воды и пить на ночь на протяжении двух недель.

Принимать антагонист кальция центрального действия – цинаризин по 1 таб. (0,025 г) на ночь в течение двух недель.

«ПР+»: Для чего нужен цинаризин?

Д.Н.: Цинаризин, он же – стугерон, обладает гипотензивным и расслабляющим действием. На фоне ВСД часто развивается гипертоническая болезнь, поэтому прием цинаризина в такой профилактической дозе будет полезен. Если через некоторое время давление опять полезет вверх, прием этого препарата можно повторить по той же схеме. Принимать цинаризин утром не рекомендуется, особенно водителям, так как он вызывает сонливость, притупляет реакции, и так далее.

Теперь поговорим о гормонах. В коре надпочечников вырабатываются мужские половые гормоны и адреналин и норадреналин. Первый заставляет сосуды сужаться, второй – расширяться. В подкорке головного мозга вырабатываются так называемые гормоны счастья – эндоморфины. Когда эти гормоны не вырабатываются своевременно и в нужных количествах, будут наблюдаться признаки ВСД. Если половая жизнь идет регулярно, человек удовлетворен и при этом счастлив по жизни, окрылен, то выработка андрогенов у мужчин и эстрогенов у женщин идет сбалансированно, так же, как и продуцирование эндоморфинов, наравне с адреналином и норадреналином.

«ПР+»: То есть вы хотите сказать, что гормональный дисбаланс тоже может быть причиной ВСД?

Д.Н.: Конечно. Для мужчины важнее андрогены, количество которых увеличивается в крови после полового акта. Они у мужчин также вырабатываются в яичках. Хронический простатит, приводящий к импотенции, естественно вызывает повышенную нервозность. Кстати, симптомы, приведенные А.Г. Саркисяном, могут соответствовать проявлению хронического простатита.

Для нормализации мочеполовой сферы очень полезно потреблять морепродукты – морскую капусту, креветки, соленую сельдь. Эти продукты являются строительным материалом для лимфы, которая очень связана с мочеполовой системой.

«ПР+»: Как их употреблять?

Д.Н.: Регулярно по 70-100 г в день любого продукта. Кроме этого, тем, у кого есть проблемы в мочеполовой сфере, хорошо пропить курс донника.

2 ст. ложки травы донника залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по два-три глотка, добавив щепотку соли, через 1 час после еды 3-4 раза в день. Курс – 3 недели.

Донник подходит и мужчинам и женщинам. Однако у женщин есть особенности. Прежде всего это климакс, который у них более выражен. На фоне климакса падает выработка эстрогенов яичниками, что тоже вызывает симптомы ВСД. Для его сглаживания надо принимать квас на хвойных иголках.

В 3-литровую банку напихать неплотно верхушки еловых веток (30 см), залить по плечики водой и добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахара, перемешать. Горлышко банки завязать марлей в 3 слоя. Настаивать 2 недели в теплом месте не на свету. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс – 3 недели.

Еловый квас способствует нормализации климактерических процессов, делает климакс безболезненным и мягким, очищает сосуды.

Беседовал Сергей Андрусенко.

«ПР+»: От вегето-сосудистой дистонии люди страдали и 200 лет назад. Во всяком случае, в лечебнике Феликса Лоевского есть целая глава, посвященная этому недугу. Мы решили подбросить вам эти рецепты в дополнение к материалу Дмитрия Власовича. Они не утратили своей актуальности, правда, мы снабдили их комментариями доктора А.В. Печеневского, так как многое теперь непонятно простому обывателю. Кстати, вы можете заказать и эту книгу – «Полный настоящий простонародный русский лечебник Феликса Лоевского» с комментариями. Купон заказа находится на стр. 128. Ну а теперь обещанные рецепты.

601. Полезно употреблять от сей болезни пряные вещи, как то: мяту, Божье дерево (полынь. – ***Прим. ред.***), душицу, шалфей, богородскую траву, укроп огородный, руту, дикий розмарин, чабер (чабрец. – ***Прим. ред.***); цветы: ноготковые (календула. – ***Прим. ред.***), ромашковые, бархатковые, шиповника; горчицу, семя дягельное, тминное, маковое, пижмовое; корень ирный (аир. – ***Прим. ред.***), дикодягельный, гравилату, больдерьянный (валериановый. – ***Прим. ред.***), бедренцовый и пр. в настойке, или в чаю, или в порошке, или в хлебном вине (настоянный на водке. – ***Прим. ред.***).

Доза для заваривания упомянутых трав (цветки, корни, семена) 1-2 ст.ложки на 0,5 л, варить 3-5 минут (цветки заливать кипятком и не варить), настаивать не меньше часа, принимать за 30 минут до еды от 2 ст. ложек до 100 мл 3-5 раз в день с медом. – ***Прим. А.П.***

602. Весьма полезно принимать от сей болезни по 1,5 г в порошке горючей серы с порошком корня болдерьяну (валерианы. – ***Прим. ред.***), по утрам и вечерам, а еще полезнее будет, ежели к сему порошку ко всякому приему будешь примешивать по 0,7 г чистой сажи.

603. Простые люди принимают по 2 г золы из жженных перьев, или волосов, или копыт, или рогов, три раза всякий день, и тем излечиваются.

Известно укрепляющее действие полусырой (слегка прожаренной) печени по 100 г через день. – ***Прим. А.П.***

604. Иные исцеляются употреблением выварки из семени травы лебеды с прибавкою травы укропу, или богородской (чабрец. – ***Прим. ред.***), продолжая принимать сие по стакану три раза в день долгое время.

2 ст. ложки семян и травы лебеды заварить в 0,5-литровом термосе 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день с 1 ч. ложкой цветочной пыльцы и 2 ч. ложками меда. В течение 3-4 недель это средство способно восстановить здоровье при любом тяжелом неврозе, вегето-дистонических кризах. А добавление 1 ст. ложки травы зверобоя и 10-15 капель настойки левзеи в каждый прием поможет при тяжелых депрессиях. – ***Прим. А.П.***

605. Часто великую пользу приносит употребление теплых ванн, упомянутых под № 351.

На ванну необходимо брать сухой травы (сбора) 250-300 граммов, вложив свободно в тканевый мешочек и отварив в закрытой посуде 10-15 минут. Настоять 1 час и влить отвар в ванну. Температура воды должна быть 38-42°С. Продолжительность процедуры – 15-30 минут и более, если нет противопоказаний: острые инфекционные заболевания, сердечная декомпенсация, другое. Применяются душистые травы: чабрец, мята, сосна, душица, эвкалипт, ромашка, сенная осыпь (труха) и успокоительно-тонизирующие: валериана, пустырник, хмель, подорожник, аир, девясил и их комбинации. – ***Прим. А.П.***

«НЕДЕТСКИЙ» ВОПРОС, или КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ ПОСЛЕ РАЗВОДА

*(Окончание; начало см. в 10-м номере «Предупреждения Плюс» за 2008 год. – **Прим. ред.**)*

Оксана НИКИТИНА: Очень часто разводы бывают на фоне того, что женщина родила ребенка и забрала его к себе в кровать, а муж был «выселен» в соседнюю комнату. При этом, оправдываясь, она говорит, что «ребенок так плачет, это же невозможно!» Другая женщина приходит и заявляет: «Я так воспитала двоих детей. А что такого, ребенок же все время требует внимания». Сама при этом пришла по поводу того, что семья раскалывается.

«ПР+»: То есть вы хотите сказать, что ребенок целиком завладел мамой, а папа был отодвинут на второй план?

О.Н.: Не то что на второй – на двадцать пятый! Я побеседовала с мужем этой женщины, и он мне рассказал, что почувствовал себя абсолютно ненужным с момента рождения ребенка. «Моя красивая, сексуальная, чувственная женщина в один миг превратилась в холодную, неприступную Снежную королеву. Я перестал существовать для нее». А его жена мне заявила: «Но ведь он только и думает, что о своей работе! Разве он нас любит, он же монстр!» На мой вопрос: а что вы сделали для того, чтобы он вас любил? Она ответила: «Что я могла, у меня же дети! Я все отдавала им».

Многие женщины после родов держат мужей на голодном эмоциональном пайке, не понимая, что у мужчины должны быть чувства и к жене, и к родам, и к детям.

После того, как мы разобрали сложившуюся ситуацию с этой парой, они уехали на дачу и там, пока их дети играли под присмотром бабушки, три часа высказывали друг другу... нет, не претензии, а чувства и эмоции, которые они пережили за семь лет совместной жизни и носили их в себе, каждый в отдельности. Поверьте, они узнали много нового о переживаниях друг друга, о мотивах их поступков за годы супружеской жизни и – сохранили семью.

«ПР+:» Я понимаю, что это – большая удача, однако так бывает далеко не всегда. Гораздо чаще родители все-таки расходятся, и ребенок остается с мамой, испытывая все те переживания, о которых мы говорили в прошлый раз. Давайте еще раз наметим, как маме выйти из эмоционального кризиса, чтобы стать счастливой самой, не травмируя при этом чувства ребенка к папе.

О.Н.: Женщина, конечно, имеет право на эмоциональные переживания. Но при этом она должна разделить ответственность за разрыв семейных отношений с мужем пополам, а не перекладывать ее на него целиком.

Надо понять, что, перекладывая ответственность только на мужа, женщина подсознательно берет всю вину за разрыв на себя.

Это подсознательное чувство вины сыграет в ее дальнейшей жизни весьма отрицательную роль. Она начнет испытывать чувство неполноценности, неуверенности в своих силах, что неизбежно скажется на ее карьере, не говоря уже о личной жизни.

«ПР+»: Я не совсем понял, от чего возникнет эта неуверенность в своих силах и чувство вины?

О.Н.: Все очень просто. Перекладывая ответственность за общее дело на другого, мы лишаемся уверенности в своих силах и чувствуем себя виноватыми, ведь внутри себя мы знаем, что семейные отношения – это дело двоих. Ответственность – это зрелость. Ответственность – это конструктивная позиция, дающая человеку реальную возможность достичь успе-

ха в личной жизни и на работе. Ответственность за свои поступки напрямую связана с уверенностью в своей правоте. Если вы берете на себя ответственность за то, что вы делаете, значит, вы уверены в своих действиях, вас не могут смутить мелкие и даже крупные неудачи на пути к успеху.

Поэтому вывод такой:

Женщина должна разделить ответственность за разрыв семейных отношений с мужем пополам, сняв с себя, таким образом, половину вины.

Это поможет ей избежать тех программ саморазрушения, о которых я говорила в прошлый раз.

«ПР+»: Многие женщины после развода блокируют отношения со своими «бывшими», не давая ребенку встречаться с папой. Правильно ли это?

О.Н.: Повторю, ребенок подсознательно уверен, что оба родителя хорошие. Более того, для нормального, полноценного развития он нуждается в такой уверенности. И ее надо всячески культивировать. Вот базовая мысль, которую надо доносить до ребенка время от времени:

Мы с папой совершили ошибку и расстались, но ты в этом не виноват; мы по-прежнему тебя любим, и так будет всегда.

«ПР+»: Многим женщинам очень трудно встать на такую позицию. Например, одна мама нам пишет, что она рассталась с мужем, когда ребенку исполнился год. С тех пор папа ни разу, по ее словам, не поинтересовался дочкой, а мама объяснила ребенку, что папы у нее просто не было. Девочке уже 10 лет. Что вы можете сказать о такой позиции?

О.Н.: Мама пытается обмануть прежде всего саму себя. Ведь до рождения ребенка у всех пар было примерно одинаково: глаза двух людей встретились, они познакомились, они полюбили друг друга, их души и тела соприкоснулись. В этих отношениях родился ребенок. Это было так, и ребенок должен об этом знать.

Вот вам пример из моей практики. Мама привела ко мне на прием сына, страдающего энурезом – недержанием мочи. Мальчику 11 лет, и, как вы понимаете, это большая проблема. Когда я попросила рассказать, как развивалась болезнь,

выяснилось следующее. В школе, выясняя какие-то отношения со своим сверстником, наш мальчик «перешел грань дозволенного», попросту ударил одноклассника – обычные мальчишеские дела. Папа этого ребенка пришел на следующий день в школу и сказал нашему герою что-то типа: «Если ты еще раз..., то я с тобой...». После этого у мальчика начался энурез, и мама, отчаявшись справиться с этим с помощью медицины, привела его к нам. Выяснилось, что в свое время она забеременела от мужчины, который не смог на ней жениться, потому что был не свободен. Когда родился ребенок, она дала ему фамилию и отчество своего отца. На первые вопросы мальчика о папе она отвечала, что «это было очень давно... он погиб».

«ПР+»: Интересно, как реагировал ребенок?

О.Н.: Он реагировал.

– Какие есть фотографии? – спрашивал мальчик.

– Никаких, потому что эту травму я очень переживала, мне было больно,– отвечала мама сыну.

– А бабушка и дедушка, папины родители?

– Они живут очень далеко, и мы не общаемся,– отвечала она.

Итак, ее страх, боль, вранье сформировали зону недоверия и отчужденности. Для ребенка родители – это солнце, которое либо согреет на всю жизнь и даст уверенность, что в жизни есть любовь и забота, либо полоснет до крови обидой так, что ребенок усвоит: любви нет, все выдумки, на самом деле мир жесток. Естественно, что мама воспитывала сына в авторитарном духе: «Я сказала, значит, так надо». Она пыталась стать для него и матерью, и отцом, что в принципе невозможно.

После нашей с ней беседы она рассказала сыну, что у него был настоящий отец, показала ему фотографии и попросила у него прощения. Она повезла его к дедушке и бабушке, и оказалось, что они знали про мальчика и, познакомившись с ним, признали в нем внука. Выяснилось также, что его папа действительно умер, и дедушка показал внуку, где похоронен его отец. Вы представляете, сколько ребенок

перенес эмоциональных переживаний за этот год! Но если сравнить фотографию мальчика до этих событий и через год, вы увидите, какая огромная перемена в нем произошла, как он вырос, как возмужал за этот период.

«ПР+»: Чем вы можете это объяснить?

О.Н.: Мальчик наконец вошел в поле любви, которой ему так недоставало со стороны папы.

«ПР+»: Даже несмотря на то, что папы уже не было в живых?

О.Н.: Да, ведь мальчик почувствовал папину любовь через бабушку с дедушкой, через папины фотографии, через все то, что ему наконец-то рассказала его мама.

«ПР+»: Хорошо, есть папы, которые хотят видеть своих детей после развода, общаться с ними и так далее. Но есть и другие. Как быть маме в такой ситуации, ведь ребенок спрашивает про папу, и надо что-то отвечать?

О.Н.: Прежде всего в ребенке половина – от папы, надо помнить об этом и говорить своему чаду, что папа есть у него. Папа может быть сейчас занят, он имеет право приходить или не приходить, у папы могут быть его переживания, его чувства, так же, как и у всех живых людей. И, может быть, он не приходит в результате этих переживаний. Но когда мы познакомились, мы любили друг друга, и в этой нашей любви ты родился у нас, дорогой нам человек.

«ПР+»: То есть, если я правильно понял, нужно отделить свои отношения с мужем от отношений мужа с ребенком?

О.Н.: Почти правильно. На самом деле мы в жизни имеем много ролей. Например, в семье одна роль – это муж/жена, вторая – родитель, то есть папа/мама. Когда мы начинаем перемешивать эти роли, отношения приобретают запутанный характер. Чтобы распутать «клубок», надо четко разделить: вот тут мы – родители, и наша задача дать ребенку как можно больше любви. Ребенок не должен никоим образом участвовать в наших отношениях муж-жена, он еще слишком мал, чтобы судить и, следовательно, брать ответственность за отношения родителей на себя. Но он должен знать, что у него есть родители, которые его любят.

«ПР+»: Интересно, мама и папа любят ребенка одинаково или по-разному?

О.Н.: По-разному. Но и ребенок любит их неодинаково. Маму он любит безусловно и с рождения. Папа «появляется» в сознании ребенка в возрасте около 3 лет, то есть папу любят сознательно за его волевое действие, когда папа возникает как авторитет, когда на глазах ребенка возникают отношения папа–мама. Ребенок делает для себя важнейшие открытия, что, например, мама не полюбит его «так, как папу», а папа не полюбит его «так, как маму» – вспомним историю царя Эдипа, описанную Шекспиром. Все эти «треугольники» должны уложиться в сознании ребенка.

«ПР+»: Я пока не совсем понял, почему это так важно?

О.Н.: Потому, что если мальчик не понял в детстве, что у мамы могут возникать любовные отношения с другим мужчиной, что мама имеет на это право и что эти отношения не влияют на мамину любовь к нему, у него неизбежно возникнет внутренний конфликт при попытке мамы выстроить отношения с другим мужчиной:

Я у мамы – единственный. Она целиком принадлежит мне, и по-другому не бывает.

Чтобы избежать такой ситуации в будущем, когда у мамы появятся новые отношения с мужчиной, надо, чтобы ребенок знал, что у него есть отец.

«ПР+»: То есть вы хотите сказать, что это в интересах мамы, для того, чтобы она сама могла спокойно выстраивать новые отношения с другим мужчиной?

О.Н.: Конечно, но есть одно «но», это – страх. Как правило, женщине становится страшно вступить в новые серьезные отношения.

«Я очень сильно обожглась, мне было очень больно. Конечно, я хотела бы встретить моего мужчину, но мне очень страшно. И у меня есть самый дорогой человечек, который меня никогда не предаст – мой сын / моя дочь».

Пожалуй, это самое трудное – преодолеть свой страх.

Другая крайность, это когда женщина говорит своему ребенку:

«Я во что бы то ни стало найду тебе папу. Ты никогда не будешь чувствовать того, что я разошлась с твоим отцом, и ты будешь счастлив».

И это большое заблуждение. Сделать кого-то счастливым, будучи самой несчастной, невозможно.

«ПР+»: Что же делать?

О.Н.: Работать над собой примерно по такой схеме.

Я осознала и интегрировала в свою жизнь тот факт, что мы разошлись с мужем, и прекратились наши с ним отношения, как мужа и жены.

Я осознала и интегрировала в свою жизнь тот факт, что у нашего ребенка есть два родителя – отец и мать, и мы оба несем за него равную ответственность.

Я поняла, что я способна любить и быть любимой.

Я – живая, я – открытая, я не «захлопнулась» по отношению к внешнему миру.

Я готова встретить мужчину своей жизни.

А то бывает так, что женщина в подобной ситуации говорит: *«Мы встретились с мужчиной глазами, и я поняла, что он меня подобрал в моем состоянии боли».*

Но ведь то, что мы закладываем в начале наших отношений, рано или поздно взорвется, как мина замедленного действия. Тик-так, тик-так, слышите? Это тикают часы наших отношений. И если люди встречаются, убегая от одиночества (*«встретились два одиночества»*) или от тирании родителей (*«...такая тирания была у папы с мамой, и я, когда увидела его, поняла, что там я буду счастлива»*), они бегут сломя голову обратно же – в одиночество, тиранию и так далее... И затем приходят на прием к психологу с тем, что муж – тиран. А на вопрос: «Так вы его полюбили или бежали от тирании?» отвечают: «Ну-у, вы понимаете, любовь – это такое относительное понятие...» Нет, любовь – это не относительное, а совершенно конкретное понятие. Чтобы ее получить, женщина должна разрешить себе повзрослеть, стать более зрелой.

«ПР+»: Давайте конкретно, с чего начать это взросление?

О.Н.: Начать с того, что принять тот факт, что развод был первым шагом на пути к прогрессу, развитию ее личности. Трудно и страшно будет сделать только первый шаг, но в каждом человеке есть широчайший диапазон возможнос-

тей преодолеть любые испытания, в том числе и на личном фронте, при условии, что он не будет замыкаться в себе.

«ПР+»: Мне пришла в голову кощунственная мысль, что некоторые пары задумаются, прочтя ваши рекомендации: а стоит ли сохранять тот брак, что у них есть сегодня, если он не дает им дальнейшего развития их личности.

О.Н.: Очень может быть. Приведу вам еще один случай из моей практики. Несколько лет назад на прием ко мне пришла пара очень симпатичных людей, которые живут в браке 14 лет, ребенку – тринадцать. Эти люди сами по себе очень талантливы, оба – представители творческих профессий. Жаловались на то, что у них давно нет сексуальных отношений, а только сугубо партнерские, в общем, «одни обязанности и никаких удовольствий от семейной жизни». В результате нашей совместной работы они выстроили свои отношения с ребенком – замечательной, красивой и талантливой, как и родители, девочкой и... разошлись. При этом их глаза вновь засверкали жаждой жизни, лица засияли, потому что они стали более зрелыми.

«ПР+»: Интересно, какова их судьба сейчас?

О.Н.: Расставаясь, они оговорили свои обязанности по отношению к ребенку и, так сказать, разрешили каждый себе новую продуктивную жизнь. Через некоторое время оба встретили свои половинки и свое новое счастье. Бывшая жена говорила мне потом: «Знаете, я впервые почувствовала, что значит быть женщиной за ним – мужчиной». Это не значит, что первый муж был плохим, просто их брак был «незрелым», в нем они проживали соратников по партии и, ложась спать, делились своими достижениями по работе.

«ПР+»: Это что – плохо?

О.Н.: Я бы сказала даже так – этого делать категорически нельзя! У нас есть интимная зона, дружеская зона, формально-логическая зона, социальная зона – это все разные территории. Возьмем, например, интимную зону супругов: ясно, что если мы наполняем ее другим содержанием, скажем, работой, то это содержание вытесняет собственно интимные отношения. Чего же удивляться, что эти отношения разладились?

«ПР+»: С этой точки зрения «служебный роман» – не самая лучшая основа построения семьи?

О.Н.: Скажем так, нужно остерегаться того, что работа затмит собой семейные отношения. Вернусь к началу нашей беседы. Первая пара, о которой я рассказывала вначале, была именно «производственной»: она была начальником предприятия, он – руководителем отдела. И после того, как дети были уложены и оставалось время поговорить, они разбирали рабочие моменты, и она ему советовала, что делать в той или иной ситуации. На мой вопрос: «А что вы делали потом?» – она отвечала: «Я шла спать к детям, а муж готовился к совещанию». Слава Богу, что они пришли и проработали эту ситуацию. Было больно обоим – созревать всегда непросто, но когда они в результате обоюдной «работы» стали зрелыми, их отношения вышли на новый уровень. Видите – совершенно противоположная ситуация, но и там, и там люди нашли свое счастье в результате того, что открыли свои чувства и переживания друг другу.

«ПР+»: Значит, чтобы пережить кризис семейных отношений, надо повзрослеть?

О.Н.: Именно. Надо научиться относиться ответственно, не по-детски, к семейным отношениям. Тогда не будет возникать чувства вины и фатальности, взаимных упреков. И ребенок с действительно взрослыми родителями не будет чувствовать себя ущербным, ненужным, брошенным и несчастным.

Оксана НИКИТИНА,
психолог, действительный член
Европейской психотерапевтической лиги.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете послать их Оксане Борисовне в виде SMS на номер 8-1038-050-357-36-50 (г. Киев, Украина) или по электронной почте: NikitinaOksana@ukr.net

РАННИЕ ТОКСИКОЗЫ У БЕРЕМЕННЫХ

«Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс»!

Во-первых, спасибо вам, что вы есть, потому что читаю я вас и радуюсь: такие хорошие советы даете и главное – доступные.

А теперь просьба. Две недели назад моя племянница узнала, что беременна, но радости от этого состояния пока не испытала, так как постоянно жалуется на тошноту. Народ теперь слабый пошел – я в свое время шкафы переставляла на девятом месяце. А они все по больницам да по поликлиникам... Дочка соседки почти всю беременность пролежала, теперь модно говорить: ранний токсикоз мучил. Племянница тоже мается.

Как им объяснить, что всех тошнит на втором-третьем месяце и что не они одни такие? Но хотелось бы все-таки помочь будущим мамам, посоветуйте, что делать, а я им вашу статью покажу обязательно».

В.М. Еремина,
Тамбовская обл., дер. Ивановка.

Ранние токсикозы возникают, как правило, в первые 12-16 недель, то есть в один из наиболее важных периодов беременности – 1-й триместр, когда идет закладка и формирование всех органов и систем ребенка. Их проявления чрезвычайно разнообразны и усложняют жизнь женщине. Но порой в быту ранний токсикоз считают чуть ли не нормой: кого, мол, в период беременности не тошнит? Это крайне неверное представление. Токсикоз 1-й половины беременности мучает не только будущую маму. Это состояние существенно отражается на развитии ребенка. Дело в том, что при повторяющейся

рвоте организм обезвоживается. Следовательно, приток к плоду питательных веществ резко сокращается.

Случается ранний токсикоз от того, что в список гормонов, вырабатываемых плацентой, входит плацентарный лактоген. Он очень активно влияет на метаболизм (обмен веществ) – повышает мобилизацию жирных кислот и уменьшает синтез белков в организме женщины. Таким образом, увеличивается запас аминокислот, идущих на «постройку» детских тканей. В результате плацента и плод начинают «управлять» обменом веществ материнского организма, заставляя удовлетворять свои нужды. Эти процессы вызывают дезадаптацию – неспособность организма приспособиться к своему «новому положению». Это и есть токсикоз 1-й половины беременности.

Замечено, что чаще токсикоз возникает у женщин, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и хроническими воспалительными заболеваниями половых органов, печени, щитовидной железы, а также перенесших искусственные аборты. Предрасполагающими факторами являются частые нервные стрессы и неправильное питание, астенический тип конституции. Кроме того, выраженные формы раннего токсикоза чаще возникают при многоплодной беременности.

К ранним токсикозам относят часто встречающиеся слюнотечение, рвоту беременных. Женщина может чувствовать себя угнетенной, подавленной, жаловаться на плохое самочувствие, ощущать тошноту. Также иногда (очень редко) встречаются такие формы токсикоза, как остеомаляция, бронхиальная астма беременных, дерматозы, тетания, острая желтая дистрофия печени и др.

Слюнотечение, или, говоря научным языком, птиализм, начинается с симптома избытка слюны в полости рта. Женщина заглатывает ее, что приводит к переполнению желудка слюной. Это, в свою очередь, вызывает рвоту и утяжеляет состояние больной. При тяжелой форме птиализма суточное отделение слюны может достигать нескольких литров (!). Это приводит к потере белков, углеводов, витаминов, солей и обезвоживанию организма.

Клиника рвоты беременных, как говорит само название заболевания, проявляется ведущим симптомом — рвотой. В зависимости от выраженности этого симптома заболевание разделяют на легкую форму, среднюю и тяжелую. Последнюю называют также неукротимой рвотой беременных.

При *легкой степени* рвоты беременных общее состояние больной остается удовлетворительным. Рвота наблюдается не более 5-6 раз в сутки. Это снижает аппетит и угнетает настроение беременной женщины, хотя она не теряет в весе. Температура тела остается в пределах нормы. Анализы крови и мочи без патологических изменений.

При *средней степени* рвоты беременных общее состояние больной заметно ухудшается. Рвота наблюдается до 10 раз в сутки и уже не связана с приемом пищи. Потеря массы тела составляет 2-3 кг за две недели, наблюдаются тахикардия до 100 ударов в минуту, ацетонурия (содержание в моче ацетона свыше нормального количества, до 0,01 г), иногда субфебрильная температура. Выраженных изменений кислотно-основного состояния крови еще нет. При исследовании электролитов находят незначительное снижение натрия при нормальном содержании калия.

При *тяжелой степени* рвоты беременных у больных выражена интоксикация, нарушен сон, появляется адинамия. Рвота бывает до 20-25 раз в сутки. К этому времени развивается обезвоживание. Кожа сухая, тургор ее вялый. Масса тела снижается за месяц на 5-8 кг. Сердце бьется со скоростью 110-120 ударов в минуту. Нередко имеет место гипотония. Определяется выраженная ацетонурия, сдвиг кислотно-основного состояния в сторону закисления. При исследовании электролитов находят умеренное снижение калия, натрия и кальция. В крови определяется недостаток либо полное отсутствие белка, зато много желчного пигмента. Общее состояние больной становится тяжелым.

Диагностировать эти патологические состояния не составит труда. Поэтому, если вы определили у себя среднюю или тяжелую степень рвоты, нельзя сидеть сложа руки! Нужно срочно отправляться в ближайшую поликлинику.

ЛЕЧЕНИЕ РАННИХ ТОКСИКОЗОВ

Ранние токсикозы в настоящее время лечат по-разному. Во-первых, разработаны лекарственные средства, которые воздействуют на ЦНС: купируют активность рвотного и слюноотделительного центров, успокаивают кору больших полушарий головного мозга; устраняют обезвоживание организма, последствия длительного голодания и т.д.

И, во-вторых, конечно, нельзя забывать о народных способах борьбы с недугами. Издавна заметили, что **пустырник, календула, вахта, тмин, валериана, мелисса** и многие другие лекарственные растения не только уменьшают симптомы ранних токсикозов, но и способствуют благоприятному течению беременности в дальнейшем. **(См. главу «Фитотерапия токсикозов»).**

Не стоит забывать о том, что беременность — это хоть и физиологическое, но все же особое состояние женского организма. Поэтому беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. В первую очередь это означает наличие достаточного времени на отдых.

При возникновении эмоциональной напряженности и нарушений сна беременным может быть рекомендован аутотренинг, фито- и ароматерапия, рисование, пение, при необходимости — консультация психотерапевта.

Учитывая повышение потребности в кислороде, будущей матери, особенно проживающей в городской местности, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендуются регулярные неутомительные пешие прогулки по 1-1,5 часа ежедневно и по возможности перед сном.

При *легкой степени* тошноты и рвоты, возникающих по утрам, сразу после пробуждения, попробуйте позавтракать в постели, положите рядом с кроватью несколько крекеров или долек лимона. Если **тошнота начинается во второй половине дня**, то, скорее всего, это сказываются нервное напряжение и усталость. В этом случае можно выпить успокаивающий сбор, пустырник или валериану.

В связи со снижением аппетита рекомендуется разнообразная пища по желанию. Ее следует принимать в охлажденном виде, небольшими порциями каждые 2-3 часа в положении лежа. Показана минеральная щелочная вода без газа в небольших объемах 5-6 раз в день.

При *средней тяжести* рвоты беременных больная должна быть госпитализирована. В одной палате не должны находиться две беременные с ранним токсикозом – как это ни смешно (или грустно?), рвота, как и смех, заразна.

При *слюнотечении* проводят то же лечение, что и при рвоте (режим, психотерапия, физиотерапевтические процедуры и др.). Рекомендуется лечение в стационаре, где создают условия для соблюдения лечебно-охранительного режима, назначают средства, регулирующие функцию нервной системы, метаболизма, при обезвоживании – инфузионную терапию. Одновременно рекомендуется полоскание рта настоями **шалфея** или **ромашки,** которые оказывают вяжущее действие. Также дубильные вещества содержатся в **коре и листьях березы, коре и плодах калины, листьях и цветках черемухи, стеблях зверобоя, полыни, череде, ягодах малины, листьях ревеня** и др. Применяют их как вяжущие, противовоспалительные, бактерицидные, местные кровоостанавливающие средства при лечении диареи, отравлениях алкалоидами и солями металлов.

Иногда из-за постоянного слюнотечения на лице женщины появляются покраснения кожи. Чтобы их предупредить, лицо смазывают вазелином.

Дерматоз беременных, хотя и временное явление, но тоже доставляет массу хлопот. Он проявляется зудом кожных покровов всего тела, зачастую в области наружных половых органов. В результате расчесов на коже появляются очаги воспаления с яркими покраснениями кожи и локальным отеком. Для устранения зуда местно применяют мазь с антигистаминными препаратами, анестезином, ментолом, а в более тяжелых случаях — с преднизолоном или гидрокортизоном. Для снижения реактивности центральной нервной системы назначают успокоительные препараты, лучше настои валерианы или пустырника.

При *тяжелом проявлении* токсикоза возможна острая желтая атрофия печени. В результате интоксикации наступает жировое и белковое перерождение печеночных клеток — дистрофия печени. Печень уменьшается в размере, у больной развивается желтуха, а затем – острая печеночная недостаточность, которая проявляется судорожными припадками, коматозным состоянием. Острая желтая атрофия печени служит абсолютным показанием к прерыванию беременности.

Иногда измученная тяжелым токсикозом женщина задумывается об аборте. Гоните эти мысли прочь. Ведь при следующей беременности токсикоз имеет обыкновение повторяться, причем в еще более тяжелой форме. Даже если на вашу долю и выпали трудности – будьте стойки. Ребенок, который ни на минуту не перестает расти и развиваться, движения которого вы совсем скоро ощутите, – это ни с чем не сравнимая радость, ваше будущее.

ФИТОТЕРАПИЯ ТОКСИКОЗОВ

Вахта трехлистная (трилистник водяной, трифоль) – многолетнее травянистое растение. Растет в сырых местах и торфяных болотах, на берегах рек, озер. Используют листья, собираемые во время цветения.

Настой из листьев способствует усилению секреции желез желудка и кишечника, улучшает пищеварение, возбуждает аппетит. При раннем токсикозе беременных применяют как средство против рвоты, слюнотечения.

2 ч. ложки листьев заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 часов. Выпивают в течение суток.

Валериана лекарственная – многолетнее травянистое растение. В медицинской практике используют корневища с корнями, заготавливаемые осенью.

Препараты из корней и корневищ валерианы оказывают успокаивающее, противорвотное действие, снижают рефлекторную возбудимость в ЦНС, пролонгируют сон. Валериана не только понижает возбудимость нервной системы, но и уменьшает спазмы гладкой мускулатуры, регулирует деятель-

ность сердца, улучшает коронарное кровообращение, усиливает секрецию пищеварительных желез и желчеотделение, оказывает общеукрепляющее действие, улучшает аппетит.

Настой валерианы назначают при раннем токсикозе беременных, гестозе, при нарушении сердечной деятельности, а также как успокаивающее средство при неврозе в климактерическом периоде.

1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 24 часов. Выпивают в несколько приемов за день.

Порошок из корня валерианы назначают по 1-2 г на прием 3-4 раза в день.

Мелисса лекарственная – многолетнее пряное травянистое растение. Эфирное масло мелиссы оказывает седативное и противорвотное влияние, замедляет ритм сокращений сердца.

Отвар назначают при рвоте беременных, функциональных расстройствах сердечной деятельности, бессоннице в климактерическом периоде.

1-1,5 ст. ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят 5-10 минут, процеживают. После охлаждения принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

Полынь горькая – многолетнее травянистое растение. Препараты полыни стимулируют функцию желез желудочно-кишечного тракта, усиливают желчеотделение, улучшают пищеварение, оказывают противовоспалительное, бактерицидное, кардиостимулирующее действие.

Используют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, как спазмолитическое и противовоспалительное средство.

Экстракт полыни густой (аптечный препарат) принимают по 10-29 капель за 30-40 минут до еды 3 раза в день.

Настой: 2 ст. ложки измельченной травы заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пустырник пятилопастный. С лечебной целью используют траву, заготавливаемую в фазе цветения.

Препараты пустырника обладают седативными свойствами, снижают артериальное давление, действуют как противовоспалительное, спазмолитическое средство, регулируют менструальный цикл, функции пищеварительного аппарата, оказывают общетонизирующее действие.

Назначают при гипоменструальном синдроме и патологическом климактерическом периоде, протекающем с выраженной вегето-сосудистой дистонией.

Отвар: 2 ст. ложки измельченной сухой травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 30 минут, после охлаждения и процеживания принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Свежий сок пустырника принимают по 40 капель 3 раза в день до еды.

Настойка пустырника – галенов препарат, выпускаемый во флаконах по 25 мл. Назначают по 30-40 капель 3-4 раза в день.

Тмин обыкновенный – двулетнее травянистое растение. В медицинской практике используют плоды, семена, собираемые по мере созревания (июль–август).

Препараты тмина снимают спазм гладких мышц, усиливают диурез, повышают секрецию молочных желез в послеродовом периоде. Назначают для усиления лактации у родильниц, улучшения пищеварения, при атонии, метеоризме кишечника и как обезболивающее средство при альгодисменорее.

Настой: 1-2 ч. ложки толченых плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

Тминное масло входит в состав ветрогонных, желудочных и успокоительных сборов.

Ромашка аптечная. Собирают распустившиеся цветки-корзинки.

Препараты из цветков ромашки оказывают успокаивающее, антисептическое, противосудорожное, болеутоляющее, вяжущее, ветрогонное, потогонное, мягчительное, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие; расширяют сосуды головного мозга, расслабляют гладкие мыш-

2. Заказ № 2560

цы, регулируют менструальную функцию. Каприловая кислота оказывает антигрибковое действие, активизирует секреторную функцию желудочно-кишечного тракта. Активные компоненты ромашки обусловливают ее бактерицидное действие. Гликополисахариды ромашки обладают иммуностимулирующими свойствами.

Назначают внутрь для регуляции нарушенного менструального цикла, при альгодисменорее и воспалительных заболеваниях женских половых органов, наружно – для спринцевания при кольпите, вульвите и эндоцервиците.

Отвар: 1-2 ст. ложки цветков ромашки заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 3-5 минут, после охлаждения и процеживания принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для профилактики и избавления от симптомов ранних токсикозов беременных рекомендуются следующие сборы.

Сбор 1. Валерианы корень – 3 части, мяты перечной листья – 3 части, вахты трехлистной листья – 4 части, мелиссы трава –2 части.

2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Пить по 100 мл настоя утром и вечером в течение 6–7 недель.

Сбор 2. Мелиссы трава – 4 части, мяты перечной листья – 3 части, ромашки цветки – 3 части.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить, процедить. Пить маленькими глотками по 200 мл настоя 3–5 раз в день в течение 5–6 недель.

Сбор 3. Календулы цветки – 2 части, мелиссы трава – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 75 мл настоя 3 раза в день в течение 7–8 недель.

Сбор 4. Черники листья – 3 части, малины ягоды – 5 частей.

1 ст. ложку смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 50 мл настоя 3 раза в день в течение 8 недель.

Сбор 5. Пустырника трава – 4 части, календулы цветки – 4 части, валерианы корень – 3 части, шиповника плоды

измельченные – 3 части, мяты перечной трава – 2 части, аира корневище – 2 части, зверобоя трава – 2 части.

1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 1 минуту, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 50–100 мл отвара 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 2 месяцев. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

В.Е. РАДЗИНСКИЙ,
заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор, автор первого отечественного руководства по фитотерапии в акушерстве и гинекологии, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Российского университета дружбы народов;

Р.Ю. ЕРЕМИЧЕВ, Е.В. РАДЗИНСКАЯ,
сотрудники указанной кафедры.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

«Я преподаватель химии с 40-летним стажем. Часто в советские времена нас со студентами посылали осенью в колхоз «на картошку», как тогда говорили. Однажды во время очередной «битвы за урожай» сильно простудилась, потеряла голос, долго сипела и кашляла, но руководство техникума попросило не брать больничный, так как некем было меня заменить. Целый месяц работала с аудиторией в 40 человек без голоса, говорила практически шепотом. Одновременно лечилась лекарствами и народными средствами. Со временем все прошло, но потом голос периодически стал пропадать, появилось першение, желание откашляться. Сейчас я на пенсии, проблемы с голосом остались: иногда он пропадает совсем, и тогда говорю шепотом, часто не могу откашляться. Врачи в поликлинике ничего, кроме небольших узлов на щитовидке, не обнаружили.

Хотелось бы прочитать на страницах вашего журнала комментарий специалиста на эту тему».

Любовь Чернятина,
г. Москва.

В настоящее время проблема сохранения здоровья людей пожилого возраста приобретает все большую актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется «постарением населения», то есть увеличением числа лиц пожилого и старческого возраста. Ученые считают, что и в XXI веке этот процесс будет продолжаться. По прогнозам ООН, в 2025 году численность людей старше 60 лет превысит 600 млн, что составит более 15% всего населения планеты. В ев-

ропейской части России и ее крупных городах уже сейчас количество пожилых людей приближается к 20%. В этих условиях немаловажное значение имеет качество жизни пожилого и престарелого человека.

В нашей статье речь пойдет об одном из часто встречающихся заболеваний у лиц пожилого возраста – *хроническом ларингите*. Под хроническим ларингитом следует понимать хроническое воспаление слизистой оболочки гортани. Хронический ларингит составляет 8,4 % по отношению ко всей патологии ЛОР-органов. Это заболевание очень существенно снижает качество жизни пациентов, причем зачастую страдают аспекты не только медицинского, но и социального характера.

Так почему же именно эта болезнь так часто встречается в пожилом возрасте? Как ее вовремя распознать и не допустить перехода в хроническую патологию, чем «грозит» это заболевание и как обезопасить себя и своих близких? На эти ключевые вопросы мы попробуем ответить.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ЛАРИНГИТА

Прежде всего это часто повторяющиеся и недолеченные острые воспалительные процессы слизистой оболочки гортани. Они чаще всего возникают при наличии хронических очагов воспаления верхних (хронический ринит, синусит, искривление перегородки носа, тонзиллит, фарингит) и нижележащих дыхательных путей (трахеит, бронхит, пневмония). Это также следствие перенесенных инфекционных заболеваний, вдыхание горячего или холодного воздуха и др. местно-раздражающих факторов, среди которых значительную роль играют профессиональные вредности (химические раздражающие вещества, пыль, пары, газы, сухость воздуха), резкие температурные колебания, злоупотребление алкогольными напитками.

В группу риска попадают представители «голосо-речевых» профессий – педагоги, певцы, дикторы, кассиры, свя-

щенники, диспетчеры, адвокаты (работа которых связана с перенапряжением голосового аппарата), рабочие так называемых «горячих цехов», лица, контактирующие с высокоактивными веществами, пылью. К неблагоприятным факторам в развитии этого заболевания можно отнести и несоблюдение гигиенических норм на «вредных» производствах.

Ларингит может развиться при заболеваниях, сопровождающихся упорным кашлем, например, при хронических заболеваниях легких. Еще одной причиной ларингита может служить заболевание ЖКТ, которое проявляется изжогой. На самом деле происходит забрасывание (рефлюкс) в пищевод и ротоглотку кислотного содержимого желудка, развивается *рефлюкс-ларингит*. Развитие этого процесса связано с близостью входа в пищевод и гортань.

Предрасполагающими к возникновению заболевания факторами являются расстройства кровообращения, заболевания сердца и легких, обмена веществ, дистрофические нарушения, аллергическое состояние организма. Одним из частых предрасполагающих моментов в возникновении хронического ларингита (атрофической формы – см. ниже) является нарушение углеводного обмена, особенно такое заболевание, как сахарный диабет.

Но, пожалуй, основной причиной развития хронического ларингита в РФ можно считать курение. В настоящее время в стране курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, то есть до 18 лет. В структуре больных хроническим ларингитом среди пожилых людей значительно преобладают мужчины. И если исходить из данных статистики по распространению курения, то очень скоро женщины «догонят» их по этому показателю.

Для городских жителей также существенную роль сыграла неблагоприятная экологическая обстановка – постоянная запыленность, загазованность, загрязненность улиц и помещений.

Учитывая воздействие неблагоприятных факторов в течение почти всей жизни человека, при отсутствии методов

профилактики и адекватного, полноценного лечения становится понятным наличие такого заболевания, как хронический ларингит у пожилых людей. А увеличение частоты обострений ларингита объясняется снижением иммунной защиты, сопротивляемости организма к инфекциям в пожилом возрасте.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Теперь давайте разберемся, что же происходит с самим голосовым аппаратом в момент воздействия раздражающих агентов.

Различают 3 основные формы течения этого заболевания: *катаральную, гипертрофическую и атрофическую.*

При *катаральной форме* хронического ларингита возникает нарушение местного кровообращения в гортани. Голосовые складки обычно воспалены, утолщены, не полностью смыкаются, наблюдается их покраснение и отечность. Это и приводит к нарушению голосовой функции.

Гипертрофическая форма хронического ларингита может быть следующим этапом развития хронического воспалительного процесса в слизистой оболочке гортани после катарального ее воспаления, а может развиться самостоятельно. В этой форме ларингита покраснение и отечность слизистой оболочки гортани менее выражены, но носят более стойкий характер. При этом заболевании происходит разрастание слизистой оболочки гортани, которое может быть ограниченным или распространенным (диффузным).

Ограниченный гиперпластический ларингит может проявляться в виде отдельных образований на фоне измененной слизистой оболочки. Как пример можно привести «узелки певцов» или «узелки крикунов» – это симметричные образования в виде узелков на широком основании диаметром до 1 мм. Узелки голосовых складок возникают одинаково часто у больных со слабостью голосовых складок (гипотонусным состоянием, атонией) и при их чрезмерном напря-

жении. Они препятствуют полному смыканию голосовой щели, в результате чего голос становится хриплым.

При *диффузном гипертрофическом* ларингите разрастание захватывает значительную часть слизистой оболочки гортани, что также препятствует нормальному голосообразованию. Функция желез слизистой оболочки гортани изменена и на голосовых складках скапливается вязкая слизь, что приводит к постоянному покашливанию.

При *атрофической форме* заболевания различают субатрофическую и атрофическую формы хронического ларингита. Это наиболее вероятно встречающаяся форма у людей пожилого возраста, когда происходит истончение слизистой оболочки гортани. Она представляется шероховатой, покрытой вязкой слизью, засыхающей в корки. У больных хроническим атрофическим ларингитом установлено нарушение обмена веществ и снижение общей сопротивляемости организма, снижение иммунитета.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Основными симптомами заболевания, которые сразу может обнаружить у себя больной, являются: нарушения голосообразования (проявляющиеся быстрой утомляемостью голоса и различной степени охриплостью), сухость, першение, ощущение инородного тела в гортани, кашель или покашливание.

При этом необходимо сразу обратиться к врачу-оториноларингологу. Поскольку недолечивание – одна из основных причин хронизации. Очень большой процент людей предпочитают «лечиться» самостоятельно, что не всегда ведет к полному выздоровлению, а лишь облегчает симптомы болезни. Патологический процесс только затихает, а потом вновь разгорается с большей силой и возможным изменением формы заболевания, о чем уже говорилось выше.

Также у пожилых людей обычно наблюдается целый «букет» хронических заболеваний, который обязательно необходимо учитывать при приеме каких-либо препаратов, выполнении процедур и при назначении лечения.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ЛАРИНГИТА

При лечении хронического ларингита в первую очередь необходимо устранить причины, вызвавшие заболевание.

Для полного покоя гортани больному рекомендуется в течение 5-7 дней абсолютное молчание, а затем соблюдение «голосового режима» – нельзя кричать, нельзя говорить шепотом, говорить нормальным голосом в удобном ему регистре.

Больному хроническим ларингитом настоятельно рекомендуют прекратить курение, не употреблять алкоголь.

Необходимо также исключить острые приправы, пряности.

Полезны теплое питье (молоко, «Боржоми», из «народных» средств – молоко и шалфей).

В эмалированной кастрюле с крышкой вскипятить на маленьком огне стакан молока и 1 ст. ложку шалфея. Смесь остудить и снова прокипятить. Пить перед сном горячим, тщательно закутавшись.

Помимо этого показаны и такие процедуры:

полоскание горла отваром ромашки или шалфея, теплые щелочные ингаляции, ингаляции аэрозолей антибиотиков, горчичники на область грудины или тепло на шею (повязка или согревающий компресс), полезны также масляно-щелочные ингаляции. При признаках нарушения дыхания показана отвлекающая терапия. В этом случае нужно сделать горячие ножные ванны (42-45^0 С на 20-30 минут), поставить горчичники на икроножные мышцы.

Если нет возможности сделать компресс, можно применить еще одно народное средство:

отварить в мундире 4-5 крупных картофелин, но так, чтобы они не разварились. Разрезанный пополам картофель положить на грудь или спину, укутав. Держать, пока не остынет.

Одновременно нужно лечить заболевания носа и носоглотки, поскольку дыхание через рот неблагоприятно влияет на состояние гортани.

Если причиной ларингита явился рефлюкс (заброс кислого содержимого желудка), то больного лечат совместно с врачом-гастроэнтерологом. В этом случае необходимо лече-

ние основного заболевания желудочно-кишечного тракта. Пациентам, страдающим *рефлюксом*,

рекомендуется спать с поднятым изголовьем кровати, не лежать после еды и тем более не ложиться спать раньше чем через 3-4 часа после последнего приема пищи.

При соблюдении данных рекомендаций и лечении основного заболевания излечение наступает достаточно быстро.

Надо помнить, что лечить хронический ларингит лучше комплексно: используя лекарственные и физиотерапевтические средства, которые оказывают как местное, так и общее воздействие на организм.

Местное лечение предусматривает вливание в гортань различных лекарственных препаратов, а также смазывание ими ее слизистой оболочки.

При *катаральной и гиперпластической* формах используют вещества, обладающие противовоспалительным, вяжущим, смягчающим действием. Производят туширование (смазывание) гипертрофированных участков слизистой оболочки. Все эти процедуры производятся непосредственно в кабинете врача-оториноларинголога и физиотерапии.

При *атрофическом ларингите* местно применяют лекарственные вещества, способствующие разжижению слизи, корок, увлажнению слизистой оболочки и стимулирующие функцию ее железистого аппарата. Назначают общее курсовое лечение препаратами йода, витаминами, биостимуляторами.

Среди физических методов лечения основное место занимает **ингаляционная терапия**.

При проведении ингаляционной терапии необходимо соблюдение определенной последовательности применения лекарственных веществ. Наличие большого количества мокроты, корок на поверхности слизистой оболочки препятствует всасыванию ингалируемых веществ. Лечение обычно начинают с назначения разжижающих слизь и отхаркивающих веществ. И лишь после этого назначать аэрозоли лекарственных веществ с последующим ингалированием че-

рез 20-30 минут растительных масел (шиповника, облепиховое, ретинол и др.).

У больных *хроническим гипертрофическим ларингитом* при наличии воспалительного компонента также показаны аэрозоли стероидных препаратов в сочетании с антибиотиками широкого спектра действия.

При *гипертрофической форме ларингита* наиболее эффективным физическим методом лечения является ультразвуковая терапия и ультрафонофорез кортикостероидных препаратов. Все эти процедуры производятся непосредственно в кабинете врача-оториноларинголога и физиотерапии.

Лечение больных с хроническим гипертрофическим ларингитом следует проводить поэтапно: вначале устранить воспалительные изменения, а затем применять методы, направленные на восстановление функций гортани. На заключительном этапе лечения всем больным показана речевая и вокальная фонопедия (индивидуальные занятия с фонопедом, окончательное восстановление голосовой функции).

При *атрофическом ларингите* назначаются крупнодисперсные тепловлажные ингаляции, щелочно-кальциевые, соленощелочные (не выше 2 %-ного раствора), щелочные смеси, минеральные воды. Одновременно с ингаляционной терапией показаны физические методы, улучшающие кровообращение, трофические и обменные процессы в тканях гортани. С этой целью назначают УВЧ-индуктотермию. Применяют дарсонвализацию области гортани. Показаны грязевые аппликации (температура – 38-42^0 С, продолжительность – 8-10 минут) на область гортани, на курс – 12-15 процедур.

Проблема лечения хронического ларингита, особенно в пожилом возрасте, остается весьма актуальной в связи с тем, что заболевание протекает длительно, лечение чаще всего не проводится до конца, не соблюдаются правила его комплексности, последовательности.

Диффузную форму хронического гипертрофического ларингита и «разрастания» слизистой оболочки гортани относят к предраковым состояниям (возможен их переход в злокаче-

ственные новообразования), поэтому лица с подобными заболеваниями подлежат диспансерному наблюдению, их следует осматривать 2 раза в год с применением современных методов диагностики.

При данной форме ларингита широко применяют хирургическое лечение. Под контролем микроскопа удаляют гиперплазированные участки измененной слизистой оболочки гортани.

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЛАРИНГИТОВ

Так как же обезопасить себя и своих близких от возникновения этого заболевания? Каким образом можно проводить профилактику обострений хронической болезни?

В профилактике хронических ларингитов большое значение имеет закаливание организма.

Можно начать с ножных ванн, обтирания, а затем приступить к обливаниям, при этом соблюдая принцип постепенного снижения температуры.

Но прежде чем начать закаливающие процедуры, нужно обратиться к врачу, потому что закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, которые приступают к нему в первый раз.

Необходимо своевременно лечить инфекции верхних и нижних дыхательных путей (носа, околоносовых пазух, глотки и бронхов).

Соблюдать правильный голосовой режим (особенно представителям «голосо-речевых» профессий). Также им рекомендуется регулярно наблюдаться у врача-фониатра.

Конечно, необходимо исключение курения, нахождения в задымленных помещениях, употребления алкоголя. Нужно помнить, что пассивное курение так же вредно.

Пожилым людям (на фоне ослабленного иммунитета) особенно необходимо стимулировать работу системы иммунной защиты.

С этой целью применяют адаптогены (на выбор):

экстракт элеутерококка по 40 капель 3 раза в день; настойка женьшеня по 30 капель 3 раза в день; настойка аралии, родиолы розовой, пантокрина в тех же дозах, сапарала по 0,05 г 3 раза в день.

Также людям, склонным к ларингитам, следует:

больше внимания уделять гигиене гортани и уже при минимальных первых проявлениях ларингита употреблять больше теплого питья (например, молоко и шалфей – см. выше). Чай должен быть без кофеина, так как кофеин оказывает обезвоживающее действие на организм.

Полезно сосать лимонные леденцы (стимулируется выделение слюны, слизистая увлажняется) или сам лимон, любые другие цитрусовые.

При нахождении в сухих помещениях необходимо поддерживать влажность воздуха.

Следует также регулярно делать влажную уборку (пыль тоже является раздражителем слизистой оболочки гортани).

Всегда с осторожностью применять лекарственные средства, которые вызывают пересыхание слизистой оболочки (диуретики, антигистаминные препараты).

Желательно при использовании такого рода средств консультироваться с врачом.

Екатерина ОСИПЕНКО,
кандидат медицинских наук, доцент ФГУ
«Научно-клинический центр оториноларингологии Росздрава»,
Зоя АГАРОНОВА,
врач-ординатор ФГУ «Научно-клинический центр
оториноларингологии Росздрава».

МИКРОФИТОТЕРАПИЯ НЕ ЛЕЧИТ, А УЧИТ ОРГАНИЗМ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ

Время от времени у нас в редакции возникают оригиналы разного рода. Так в свое время было с профессором Неумывакиным, открывшим глаза миру на перекись водорода. Или, например, Шевченко, предложивший водку с маслом для борьбы с раком. Или тот же Болотов, призывающий народ употреблять соль и «закисляться». Или профессор Иванченко со своей «тройчаткой»... Много, много интересных и, в общем, полезных идей было, как бы это сказать... препарировано на страницах наших изданий. Мы рассказывали о макробиотике, разнообразных методиках питания (раздельное, по Квасневскому, по Наумову и т.д.), изучали различные направления йоги, знакомили вас с новейшими достижениями в области медицинской науки. И только, пожалуй, фитотерапия, основа народной медицины, не подвергалась никаким экзерсисам со стороны наших авторов, за исключением, может, того, что некоторые из них (не будем показывать пальцем) увлекались слишком сложными сборами. Или включали в них такие растения, которые простому обывателю достать – все равно, что слетать в Бразилию.

Кстати сказать, только что мы закончили подготовку очередной книги в серии «Библиотека «ЗОЖ», а именно – «Полного настоящего простонародного русского лечебника» Феликса Лоевского. Эта удивительная книга была написана ровно 190 лет назад, поэтому мы сделали к ней подробные комментарии с помощью наших специалистов. И вот что интересно: там, где у Лоевского идет речь о применении настоев или отваров, вы не встретите ни сложных сборов, ни экзотических трав – по большей части это применение одного, либо другого, либо

третьего лекарственного растения, которое можно раздобыть в аптеке. И заваривать из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды на протяжении месяца.

Такая схема была основной для фитотерапии того времени, оставалась таковой и доныне. Однако одна горячая голова, которой мы предоставим слово ниже, придумала применить в фитотерапии микродозы – скажем, из обычного настоя (или отвара) берется 1 ст. ложка, разводится в 0,5 л воды, и эта порция уже принимается внутрь на протяжении дня. Другими словами, в день вы принимаете только 1 ст. ложку традиционного (или базового) настоя. В тяжелых случаях такое лечение можно сочетать с официальными препаратами и даже с обычной фитотерапией, при этом дозы лекарств снижаются в разы. Правда, курс микрофитотерапии продолжается от полугода до года, но это не обременительно. По сути, это – как пить чай каждый день.

За плечами у автора методики – доктора медицинских наук и врача высшей категории Семена Аркадьевича Ройзмана более 40 лет практики в области микрофитотерапии, тысячи вылеченных пациентов и огромное желание поделиться своими разработками. Ему и слово.

Здоровый образ жизни сегодня в моде как никогда. Неудивительно, что многие из наших читателей интересуются новыми медицинскими открытиями и разработками. Об одном из них – лечебно-профилактическом направлении в медицине – «микрофитотерапии» я хочу рассказать, так как являюсь его разработчиком.

Фитотерапию знают многие врачи и особенно многие почитатели, которые любят лечиться лекарственными травами, считая ее традиционной медициной. Она родилась многие тысячелетия назад и дошла к нам совершенной. Однако еще полвека назад она не очень приветствовалась здравоохранением из-за непонимания ее места в лечебном процессе. Сейчас, наоборот, маятник качнулся в другую сторону, и фитотерапией занимаются даже ленивые.

Лекарственными травами я начал заниматься экспериментально на изолированных сердцах (сердца животных. – ***Прим. ред.***) в 1961 году на кафедре фармакологии. А практически – с 1964 года, когда после окончания медицинского института меня отправили работать врачом в сельскую амбулаторию, где я проработал более 4 лет. Поначалу я занимался лечением больных, как и все, таблетками, уколами и т. д. Но вскоре заметил, что в селах процветает лечение травами, и довольно успешно. К травникам уже с утра стояли очереди больных из окрестных сел и городов. Я заинтересовался этим вопросом, и местный фельдшер помог мне связаться с ними. Вначале они встретили меня с недоверием, холодно, но через несколько месяцев я уже был «свой». Они делились своим опытом, но не тайнами сборов растений, которыми они лечили. Постепенно я к фармакотерапии (лечению препаратами) начал добавлять сборы лекарственных трав, всевозможные настойки, капли и т. д. и получил лучшие результаты.

Но вскоре я заметил, что лечение сборами трав в суточных дозах – 1 ст. ложка сырья (2-10 г в зависимости от вида сырья – трава, корни, почки) вызывало у больных усиление симптомов основного и обострение сопутствующих заболеваний, а у тяжелых больных значительное ухудшение общего состояния, особенно у онкологических и пожилых больных. Постепенно снижая суточные дозы лекарственных сборов, я продолжал наблюдения за больными. Так я вышел на малые дозы, а через 2 года – и на сверхмалые суточные дозы. В этих дозах сборы начали проявлять свое действие не так, как при фитотерапии: я заметил, что они работают уже не на уровне *симптом-синдром-болезнь*, а на уровне *организма больного*. Так мной был создан новый метод.

Этот метод был разработан впервые в мире, и на него получен патент. Суть его идеологии и методологии – в представлении о человеке как о сложной, триединой системе (тело, сознание, дух) и подсистеме (человек-социум-природа). Но об этом – ниже.

ПРИНЦИП МАЛЫХ И СВЕРХМАЛЫХ ДОЗ

До нас все работы о малых и сверхмалых дозах были связаны с гомеопатией. У нас в стране тоже путают микрофитотерапию с гомеопатией. Микрофитотерапия принципиально и методологически отличается от нее.

В гомеопатии главным является принцип – *подобное лечится подобным.*

В микрофитотерапии важнейшим принципом является подбор лекарственных растений для *введения в организм недостающих «первоэлементов»* и *ликвидация болезни средствами, направленными на устранение ее признаков.*

В гомеопатии применяются сверхмалые дозы: «материальные», когда в растворах присутствует хотя бы одна молекула лекарственного вещества, и «нематериальные», когда лекарственное вещество отсутствует. В микрофитотерапии сверхмалые дозы всегда материальные и очень близки к физиологическим, то есть к тем количествам, которые присутствуют в организме в норме. По сути, они управляют информационными, обменными и регулирующими процессами.

В микрофитотерапии настои из трав готовятся очень просто.

Вначале они смешиваются между собой, затем измельчаются на кофемолке или на мясорубке, затем берется 1/4 ч. ложки (0,5 г) смеси, заливается 0,5 л кипятка, настаивается до 30 минут.

Мы получаем *базовый настой*, из которого готовятся различные разведения.

Например, взять 1 ч. ложку из 0,5 л базового настоя и добавить 0,5 л воды. Принимать по полстакана 3 раза за 5-15 минут до еды. Пить медленно, мелкими глотками, четвертый прием – полстакана перед сном без еды. Курс – от 6 месяцев до 1 года.

Оставшийся базовый настой используется только наружно: полоскание горла, ротовой полости, умывание лица, клизмы и т.д.

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА МИКРОФИТОТЕРАПИИ

Микрофитотерапия позволила лечить больных без обострения как основного, так и сопутствующих заболеваний.

Кроме того, если при доброкачественных и злокачественных заболеваниях другие методы противопоказаны, например, биорезонансная терапия или иглорефлексотерапия, то микрофитотерапия не противопоказана.

СОЧЕТАНИЕ МИКРОФИТОТЕРАПИИ С ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ

Не следует понимать меня так, что успеха в лечении можно достичь только с помощью микрофитотерапии. Я – за совокупность применения трех методов: официальных препаратов (фармакопеи) + фитотерапии + микрофитотерапии. Зачем городить такой огород? – спросите вы. А затем, чтобы снизить дозы лекарственных веществ и активизировать системы организма на самовосстановление и полное выздоровление. То есть чтобы вылечить не только болезнь, а весь организм в целом.

Поначалу микрофитотерапия не совмещалась с фитотерапией, так как невозможно применять одновременно лекарственные сборы в сверхмалых и больших дозах – большие дозы будут подавлять действие малых. Однако после снижения суточных доз фитотерапии в 2-10 раз и перевода ее в бальзамы, настойки, эликсиры, капли, микроклизмы и т. д. удалось также снизить дозы и фармакологических препаратов в 2-6 раз! Получилась прекрасная тройка – микрофитотерапия (дух), фитотерапия (душа) и фармакотерапия (тело).

ПОКАЗАНИЯ МИКРОФИТОТЕРАПИИ

Микрофитотерапия показана как лечебно-профилактическое направление в любом случае при наличии факторов риска: *гипокинезия, гиподинамия, избыточный вес, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, кофе; длительный прием синтетических препаратов; курение, большие психоэмоциональные нагрузки; при наличии неблагоприятной экологической обстановки* и других факторов, которые ведут к

снижению резистентности организма и предрасполагают к заболеваниям.

Микрофитотерапия оправданна при *подготовке больных для хирургического вмешательства и в послеоперационный период.*

Микрофитотерапия заслуживает внимания как метод профилактики *острых заболеваний и реабилитации пациентов с хронической патологией.*

Она может играть ведущую роль в силу мягкого и щадящего подхода, ведущего к исцелению, в отличие от синтетических препаратов, действие которых направлено на системы надклеточной регуляции организма, а не на коррекцию метаболических процессов в тканях.

Микрофитотерапия ведет к здоровью, повышению жизнеспособности, сопротивляемости через процессы самоорганизации организма и, по существу, заняла нишу между аллопатией и гомеопатией.

Основные преимущества: практическое отсутствие побочных реакций, осложнений, физиологическое действие в профилактике и лечении, минимальные энергозатраты организма при лечении, отсутствие возрастного ценза, хорошая переносимость и редкие аллергические реакции, отсутствие противопоказаний, возможность лечения самых сложных и тяжелых больных в сочетании с медикаментозной терапией, где в отдельности медикаментозная терапия не дает эффекта; возможность применения при беременности и лактации. Следует отметить, что лучше всего микрофитотерапии поддаются дети, а переносимость лучше у пожилых.

В настоящее время появилось много научных работ, говорящих, что микрофитотерапия работает на молекулярном уровне и прежде всего на уровне ДНК, исправляя микродеформацию ДНК, с чего начинаются и потом развиваются заболевания. Минимизируются энергетические затраты организма при лечении, я уже не говорю, сколько может сохраниться лекарственных трав. А самое главное, возможность с помощью микрофито-фито-фармакотерапии лечить и продлить жизнь сложным и тяжелым больным.

Проходивший 14-16 марта 2008 года в г. Москве I Российский фитотерапевтический съезд признал микрофитотерапию частью фитотерапии и предложил внедрить ее в здравоохранение.

Семен РОЙЗМАН,
академик энергоинформационных наук, доктор медицинских наук, профессор, врач высшей категории, нефролог, фитотерапевт, микрофитотерапевт.

***«Предупреждение Плюс»*: Мы договорились с Семеном Аркадьевичем, что от теории сразу перейдем к практике, и вытащили из нашей почты письмецо с вопросом потруднее. Речь пойдет о кальцинозе митрального клапана и пролабировании (выпадении) его створок. Решить эту непростую задачу официальная медицина способна только оперативным путем. «А микрофитотерапия?» – спросили мы доктора Ройзмана. Он ответил, что в сложных случаях, а тут налицо именно он, микрофитотерапия должна сочетаться с обычной фитотерапией (в виде настоек) и приемом фармакопрепаратов. В общем, как сейчас принято говорить, «три в одном».**

ПРОЛАБИРОВАНИЕ СТВОРОК И КАЛЬЦИНОЗ

«Обращаюсь к вам с просьбой получить консультацию кардиолога по поводу заболевания моей внучки. Ей 19 лет, с детства у нее трабекула в сердце, а сейчас появились боли за грудиной (после физической нагрузки). При обследовании на ЭКГ: синусовая тахикардия с ЧСС 87 в 1 минуту. Вертикальное положение оси сердца, неспецифические изменения миокарда. На УЗИ сердца: аорта не уплотнена, не расширена (АО-2,7; Н до 3,7 см), левое предсердие не увеличено (ЛП – 3,5; Н до 3,6 см). Полость левого желудочка не расширена: КДП – 4,8; Н – 5,5 см; КСР 2,9; Н до 3,7 см. Сократительность миокарда левого желудочка удовлетворительная (ФВ – 69%; Н – 2,9). Зоны гипо- и акинезии не выявлено. Межжелудочковая перегородка не утолщена (ТМЖП 0,7; Н – 0,7-1,1 см). Аортальный клапан: створки не уплотнены, амплитуда раскрытия – нормальная. Митральный клапан: створки не уплотнены, кальциноз створок; противофаза – есть. Правый желудочек не расширен, признаков легочной гипертензии нет. МК – 1-2 см.

Допплерэхокардиография: патологические потоки в полостях ТК, ЛК – 1 см.

Комментарии: пролабирование створок МК – 0,5 см. В полости ЛЖ поперечные трабекулы, заключение ТМК 1-2 см.

В журнале «Предупреждение Плюс» всегда такие хорошие статьи специалистов о болезнях печени, суставов, сосудов. Но никогда не читала материалов о заболевании, подобном тому, что у моей внучки».

Иванова А.А.,
г. Рязань.

Здравствуйте, госпожа Иванова.

Не буду останавливаться на теории образования кальциноза клапанов сердца. Скажу сразу, что кальциноз клапанов – довольно частая патология. Касаясь вашей внучки – предрасполагающим и основным фактором явилось пролабирование (выпадение) створок митрального клапана. Подобные случаи были и в моей практике, особенно запомнился юноша, которого не брали в армию из-за воспаления, пролабирования (выпадения створки клапана), кальциноза. После 3 лет лечения исчезли воспаление, кальциноз и явления сердечной недостаточности (боли в сердце, сердцебиение, отеки на стопах и другие симптомы). Он был призван в армию и 2 года прослужил в радиолокационных войсках.

Какое он получал лечение: сбор трав в малых дозах, бальзамы (аптека готовила по моим рецептам), препараты. Ибо подобное сочетание (микрофито-фито-фармакотерапия) дает успех. А теперь конкретно по поводу лечения вашей внучки.

Диета, она не должна быть длительной – годами, ибо она детренирует желудочно-кишечный тракт, обкрадывает организм. Ограничение соли, острого, копченого, жареного, твердых жиров, консервов, кофе, газированных напитков на срок 8-10 недель, затем – постепенный отход от диеты, правда, нельзя злоупотреблять солью.

МИКРОФИТОТЕРАПИЯ

Готовим лекарственный сбор: аир болотный (корень) – 30 г, береза белая (лист) – 20 г, брусника (лист) – 20 г, бузина черная (цветки) – 20 г, боярышник (цветки) – 20 г, валериана (корень) – 30 г, душица обыкновенная (трава) – 20 г, зверобой продырявленный (трава) – 20 г, календула (цветки) – 20 г, крапива двудомная (лист) – 10 г, кукурузные рыльца – 30 г, липа сердцевидная (цветки) – 20 г, мята перечная (лист) – 10 г, одуванчик (корень) – 20 г, ромашка аптечная (цветки) – 20 г, спорыш (трава) – 20 г, хвощ полевой (трава) – 30 г, чистотел (лист) – 20 г, шиповник (плоды) – 60 г.

Аир, бруснику, боярышник, одуванчик, шиповник измельчить на кофемолке, остальные – перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять 1/4 ч. лож-

ки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут.

У вас **получился базовый настой.**

Первый день вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и добавляете 0,5 л очищенной (отстоявшейся) питьевой воды. У вас получился настой для приема внутрь. Пить по полстакана 3 раза за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**, четвертый прием – 0,5 стакана перед сном без еды. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскание горла, ротовой полости (ее обязательно), умывание лица и т.д.

Второй день мы опять готовим базовый настой, но из него берем 1 ст. ложку настоя и к нему добавляем 0,5 л воды. Пить, как указано выше.

Третий и все последующие дни берем 2 ст. ложки настоя и добавляем 0,5 л воды.

Базовый настой готовится только утром и на один день.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление сердцебиения, одышки, боли в животе, тошнота и т.д., следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды. Настой принимать в течение года. Он должен убрать кальциноз клапана (провести контроль – эхокардиографию).

ФИТОТЕРАПИЯ

Приготовить составную настойку для устранения сердечной недостаточности, которая имеется у вашей внучки. Купить в аптеке настойки *пиона, валерианы, боярышника, пустырника, мяты.*

Смешать 50 мл настойки пиона, 30 мл валерианы, 30 мл боярышника, 20 мл пустырника, 10 мл мяты. Пить по 1-8 капель 3 раза в день на 1 ст. ложку воды за 5 минут до приема настоя трав.

Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, доведя до 8 капель. Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 2-3 недели при необходимости курс можно повторить.

КРОМЕ ЭТОГО, ФАРМАКОТЕРАПИЯ

Витамины – комплевит по 1 таблетке 1 раз после еды в течение 30 дней. Он содержит группу витаминов, микроэлементов, липоевую кислоту и служит для укрепления нервной, иммунной, эндокринной и других систем.

Для улучшения работы печени, которая является лабораторией по изготовлению для организма нужных веществ и обезвреживанию продуктов обмена, – эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза в день после еды в течение 45 дней.

АТФ-лонг (0,02) по 1 таб. 3 раза в день под язык в течение 20 дней. В России его нет, он выпускается на Украине, служит для питания клеток сердца, а следовательно, убирает сердечную недостаточность.

Через 3 недели от начала лечения провести курс препаратом нормоспектрум (подсев нормальной флоры кишечника) по 1 капсуле 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 20 дней.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Лекарственный сбор нужно пить год (принцип микрофитотерапии – капля камень точит), проверяя состояние сердца через каждые полгода. Если понадобится, то, сделав перерыв на 2 недели, пропить еще годовой курс.

Составные настойки принимаются курсами по 1,5-2 месяца с перерывом на 2-3 недели.

АТФ-лонг – 4 раза в год курсами по 20 дней; комплевит, эссенциале форте Н – поздней осенью и весной указанными выше курсами, нормоспектрум – один раз, как указано выше, и после каждого приема антибиотиков, назначенных врачом.

Никаких осложнений не будет при условии непревышения указанных доз.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук, врач высшей категории,
микрофитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Семену Аркадьевичу, вы можете с ним связаться по телефону в Москве: 8-909-675-48-26.

УЗЛЫ УЗЛАМ РОЗНЬ

Узлы на щитовидной железе

Каждый эндокринолог, терапевт, специалист по ультразвуковой диагностике знает, насколько широко распространены среди населения заболевания, сопровождающиеся образованием узлов в щитовидной железе. Многие женщины сталкиваются с рекомендацией терапевта или гинеколога пройти обследование щитовидной железы. Ведь это не секрет, что 90-95% всех заболеваний этого органа внутренней секреции падает на хрупкие женские плечи.

Сразу нужно отметить, что узлы узлам рознь. Это означает, что причины образования узлов, характер их клеточного строения, а также способность (или отсутствие таковой) секретировать тиреоидные гормоны могут варьироваться в широких пределах в зависимости от каждой конкретной ситуации. Понятно, что целью диагностики является установление всех этих аспектов.

В первую очередь нужно разобраться в характере клеточного строения узлов. То есть злокачественный это узел или доброкачественный.

На настоящий момент есть единственный метод, дающий 90-95%-ную гарантию результата при таком исследовании. Метод называется тонкоигольная пункционная биопсия узлов щитовидной железы.

Он сводится к тому, что под контролем ультразвукового аппарата хирург тонкой иголочкой прокалывает (пунктирует) узел. Затем из просвета иглы извлекают тканевое содержимое и исследуют под микроскопом. Это делает специалист-гистолог (цитолог).

Если установлена злокачественная сущность узла (рак), то дальнейшее лечение планируется онкологом. В подавляющем большинстве случаев это операция. Ни один другой

метод лечения рака не дает такого же положительного прогноза, как хирургическое лечение.

Предоперационная подготовка, а также послеоперационное (неоадъювантное) лечение могут осуществляться при помощи лекарственных растений на основании принципов фитоонкологии. Эти принципы, а также применяемые травы заслуживают отдельного разговора, и поэтому мы поговорим об этом подробно.

Если установлена доброкачественная природа узла в щитовидной железе, то следующим диагностическим шагом является уточнение гормональной активности данного узла.

В зависимости от этого принято делить узлы на «горячие» – секретирующие большое количество гормонов, «теплые» – вырабатывающие такое же количество гормонов, что и нормальная ткань железы, и, наконец, «холодные» – не обладающие свойством гормонопродуцирующей ткани.

ГИПЕРТИРЕОЗ

Чаще всего горячим узлом оказывается так называемая токсическая аденома щитовидной железы. Это доброкачественная опухоль, вырабатывающая подчас огромное количество тиреоидных гормонов. Вследствие этого клиническая картина формируется из симптомов гипертиреоза (в лучшем случае) или тиреотоксикоза (в худшем).

Больной крайне раздражителен, беспокоен, часто плачет, испытывает постоянную жажду и голод, худеет, несмотря на отменный аппетит. Отмечается мелкое дрожание конечностей и даже всего тела. Иногда появляются так называемые глазные симптомы: выпирание глаз из глазной щели, выраженный блеск глаз, «гневный взгляд» и так далее. Частота сердечных сокращений значительно повышена, сердце работает с перебоями. Основная причина обращения таких пациентов к врачу – серьезные нарушения сердечного ритма.

Лечение таких больных, как правило, хирургическое, так как устранить токсическое влияние узла на организм путем консервативной терапии удается далеко не всегда.

Тем не менее *подготовительный этап* может быть реализован не только за счет химических тиреостатиков (таких, как мерказолил), но и за счет применения некоторых лекарственных растений. В качестве примера трав нужно привести **дурнишник обыкновенный, черноголовку обыкновенную, настойку створок грецкого ореха, фукус пузырчатый, вахту трехлистную** и некоторые другие.

Нужно отметить, что применение лекарственных растений в составе сборов дает возможность подействовать как на саму железу, так и устранить некоторые тягостные симптомы тиреотоксикоза.

Так, например, для *нормализации сердечного ритма, урежения сердечных сокращений, устранения болей и дискомфорта в области сердца* применяются кардиотропные растения. К этой категории относятся: **боярышник кроваво-красный, проломник, мята полевая, пустырник сердечный**.

Особого внимания заслуживают растения, одновременно обладающие свойствами *снижать функцию щитовидной железы, защищать сердце от токсического воздействия и снижать артериальное давление*. Вот эти травы: **шандра обыкновенная, зюзник европейский, звездчатка средняя (мокрец), шлемник байкальский**.

Практически для всех перечисленных растений характерно наличие седативного, успокаивающего эффекта, который так необходим при гипертиреозе.

ГИПОТИРЕОЗ

На наше счастье, природа так создала человека, что из общего числа всех узлов в щитовидной железе злокачественные опухоли и токсическая аденома встречаются не очень часто.

Подавляющее большинство составляют доброкачественные узлы, возникающие на фоне аутоиммунного тиреоидита. Так называют воспалительное заболевание, характеризующееся агрессией иммунной системы против тканей собственной щитовидной железы. В результате этого клетки гибнут, и гормонопродуцирующая функция падает. Воз-

никает состояние дефицита тиреоидных гормонов в организме – гипотиреоз.

На настоящий момент именно гипотиреоз считается инициирующим аспектом образования узлов в щитовидной железе. Для того чтобы понять этот механизм, необходимо знать основные звенья регуляции выработки гормонов.

Таких звеньев три. Самое высшее звено в иерархии – гипоталамус. Он вырабатывает так называемый рилизинг - фактор тиролиберин. Тиролиберин, в свою очередь, запускает выработку гипофизом (второе звено эндокринной регуляции) тиреотропного гормона (ТТГ).

Клетки щитовидной железы реагируют на возрастание уровня ТТГ в крови увеличением активности. Таким образом, содержание тиреоидных гормонов (T_3, T_4) в крови возрастает.

При аутоиммунном тиреоидите уровни гормонов щитовидной железы уменьшаются. Это фиксируют рецепторы гипоталамуса, и запускается вся регуляторная цепочка: тиролиберин – ТТГ – щитовидная железа. Постоянная не уменьшающаяся во времени стимуляция клеток щитовидной железы приводит к их гиперплазии (увеличению в размере). Поэтому при тиреоидите отмечается увеличение объема щитовидной железы, что фиксируется при проведении ультразвукового исследования.

Одновременно иммунные процессы, текущие в железе, нарушают процессы тканевой организации клеток железы.

Таким образом, для того чтобы остановить образование узлов и повернуть этот процесс вспять, необходимо реализовать два терапевтических направления:

1. восполнить дефицит тиреоидных гормонов в организме, что приведет к снижению выработки ТТГ гипофизом и снимет избыточную стимуляцию с клеток щитовидной железы;

2. притушить агрессию иммунной системы в железе.

Первое направление классическая эндокринология реализует путем назначения L-тироксина. Данный препарат, а также его заместители представляют собой синтетический аналог одного из гормонов щитовидной железы. Тироксин (T_4) – это сложное белковое соединение, содержащее в своем составе четыре атома йода.

В процессе синтеза тироксина в щитовидной железе последовательно происходят четыре этапа, называемых йодированием. Из названия ясно, что в результате каждого этапа производятся вещества, содержащие один (монойодтиронин), два (дийодтиронин), три (трийодтиронин) и, наконец, четыре (тироксин) атома йода. Исходным веществом для синтеза служит йодид, образующийся при диссоциации йодидов калия и натрия. Для каждого этапа синтеза требуются определенные затраты энергии.

Понимание этих моментов важно для выбора растений, используемых в лечении аутоиммунного тиреоидита, а также узлов, возникающих на его фоне.

Растения в своем составе содержат йод в различном виде. В одних это йодид, остатки йодистой кислоты, в других присутствует дийодтиронин.

Таким образом, давая пациенту растения первой группы, мы вызываем усиление всех этапов синтеза от йодида до тироксина, что в условиях хронического воспаления может привести к срыву и без того нарушенной функции.

Действие растений, содержащих дийодтиронин, напоминает эффект L-тироксина. Однако травы действуют несравненно мягче, что важно при повышенной чувствительности к L-тироксину со стороны сердца, а также при развитии аллергической или нейтропенической реакции на препарат.

Исходя из всего вышесказанного, наиболее подходящими растениями для лечения *узлов в щитовидной железе при гипотиреозе* являются **дрок красильный, дурнишник обыкновенный, норичник узловатый**. В меньшей мере употребимы водоросли **ламинария сахаристая и фукус пузырчатый**, так как наряду с дийодтиронином они содержат йодиды.

В отношении дурнишника и норичника нужно отметить, что указанные растения обладают выраженным *противоопухолевым эффектом*. Эти травы имеют определенную токсичность и поэтому требуют осторожности при приеме.

Обсуждаемые йодсодержащие растения при разработке лечебного курса должны составлять основу травяных сборов. Однако помимо них необходимо также подбирать в со-

став смесей растения, устраняющие те или иные симптомы и обладающие неспецифическим противоопухолевым эффектом.

Обычно курсы лечения назначаются на 1,5 месяца непрерывного приема. Потом делают двухнедельный перерыв, после чего возобновляют прием трав. Так делают 3-4 раза, чтобы суммарный срок лечения составил не менее 5-6 месяцев. После чего лечащий врач назначает контрольное УЗИ-исследование.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

В заключение предлагаю один из вариантов травяного сбора для лечения *узлов в щитовидной железе на фоне аутоиммунного тиреоидита*:

дрок пузырчатый – 1 часть, дурнишник обыкновенный – 1 часть, ряска малая – 1 часть, вероника лекарственная – 2 части, подмаренник цепкий – 1 часть, спорыш – 2 части, шалфей лекарственный – 3 части.

1 ст. ложку сбора залить 200 мл воды, варить 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить, довести кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор при *токсической аденоме щитовидной железы*:

шандра обыкновенная – 3 части, мята полевая – 2 части, дурнишник обыкновенный - 1 часть, репешок аптечный – 2 части, черноголовка обыкновенная – 2 части, донник лекарственный – 1 часть, боярышник кроваво-красный – 3 части.

1 ст. ложку сбора залить 200 мл воды, варить 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить, довести кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Сухие слова медицинских отчетов, проценты и промилле статистики, выверенный академический стиль научных статей и монографий. И за каждой строчкой и цифрой – живые люди, их лица и судьбы... Да, лица и судьбы. У каждого врача таких «крестников» – сотни и тысячи. Не могу похвастать, что помню каждого своего больного. Но есть случаи, которые не забываются никогда.

Случилось это уж года два тому, наверное. На прием ко мне пришла дама в летах, где-то к семидесяти, пожалуй. Сохраняя врачебную тайну, назову ее Марьей Степановной. Не успев присесть, она оглоушила меня следующей фразой:

– Доктор, у меня рак груди. И я пришла к вам, потому что знаю: вы меня вылечите!

Вот что прикажете после таких слов делать? Я работаю не первый год, но от таких слов каждый раз теряюсь. С одной стороны, я знаю, что ни одна методика не дает стопроцентного эффекта против рака. С другой – убежденность пациента, его вера в своего врача не раз послужили выздоровлению.

И в тот раз я не стал никак комментировать слова Марьи Степановны, а просто поинтересовался, откуда у нее такая вера в мои скромные возможности. Оказалось, что она соседствует дачами с одной из моих давнишних пациенток, которой я и в самом деле смог помочь в аналогичной ситуации. Вот эта соседка и «заразила» ее своим оптимизмом и подсказала, как меня отыскать.

Я осмотрел больную. Действительно, у нее оказалась твердая неподвижная неправильной формы опухоль около 3 см в

диаметре, расположенная на самой границе правой молочной железы, там, где она прилегает к грудине. Место не очень типичное и неудобное для операции. Вероятно, это да еще возраст больной и целый «букет» попутных болезней заставили онколога отказаться от операции. Химиотерапия тоже не проводилась.

Больная была обследована онкологом очень хорошо, об этом имелось официальное заключение, все чин по чину. Так что сомнений в диагнозе не возникало. Конечно же я постарался, как сумел, поддержать оптимизм Марьи Степановны. Но, увидев в ней человека здравомыслящего, не преминул сказать, что лечение будет долгим, многомесячным, и еще не факт, что оно приведет к разрушению опухоли. На таком этапе болезни нас бы вполне устроила и надежная стабилизация. Затем я ей подобрал травы в курс, сделал настойки и смешал сборы. Дал инструкции, как чего готовить и принимать, да и отпустил с Богом на два месяца.

Настойка корней молочая Палласа. Способы и дозы, применяемые в народе, сильно разнятся. Чтобы определить эффекты и переносимость настойки молочая Палласа, я несколько лет назад провел эксперимент на себе. Учитывая то, что я ощущал сам, а также наблюдая за больными, принимавшими молочай Палласа, я выработал определенные правила его применения. Я использую 5%-ную настойку корней молочая Палласа.

Для приготовления 10 г корня настоять в 200 мл водки в темном месте в течение 14 дней. Если корень был хорошо измельчен, сначала получается белая непрозрачная жидкость наподобие молочного ликера. По мере отстаивания через месяц-два настойка становится прозрачной желто-коричневого цвета. Если корень измельчался до грубых частиц примерно 10 мм, то настойка сразу получается прозрачная. Настойка отфильтровывается и хранится в темном месте. Принимается по 1,5 мл в сутки. Обычно такая доза настойки добавляется в суточный отвар того сбора трав, что сейчас пьет больной.

Аналогичным образом готовится и применяется настойка корней копеечника альпийского (красный корень). Только процент настойки выше – 7-10% и суточная доза – 3 мл в сутки.

Настойка корней с корневищами большеголовника готовится следующим образом.

Сырье представляет собой маленькое корневище диаметром около 1 см с множеством отходящих от него длинных корешков, очень твердых, гибких и упругих, как проволока. Измельчение такого сырья в дробилке приводит к большим потерям, поэтому лучше этого не делать. Субтильность корешков способствует великолепной экстракции и без сильного измельчения. В емкость с широким горлом (обычно это стеклянная банка) рыхло до самого горла укладываются корни с корневищами большеголовника и заливаются водкой до полного покрытия. Настаивается, как в предыдущих примерах.

Получается красивая прозрачная настойка великолепного медово-желтого цвета с очень приятным запахом, сравнить который ни с чем не могу.

Опытным путем (опять же на себе) я установил, что суточная доза сделанной таким образом настойки – 1,5 мл. Еще раз повторюсь, что я предпочитаю все настойки добавлять в отвар трав, пока он горячий, чтобы улетучился спирт. Подобный подход не применим к настойкам алкалоидоносов, например, аконита, болиголова и т.п.

При лечении онкологических больных я предпочитаю настойки иммуномодуляторов менять не реже чем через 2 месяца.

Срок прошел незаметно, по крайней мере, для меня. Через 2 месяца я имел счастье наблюдать сияющее от удовольствия лицо Марьи Степановны в своем кабинете.

На мой вопрос: «Как дела?» – она, не изменяя своим правилам ведения беседы, сказала: «Доктор, опухоль исчезла!»

Нужно сказать, что я как врач – величайший скептик. Вот пока своими руками не пощупаю, исследования не сделаю, ни за что не поверю на слово.

3. Заказ № 2560

– Ладно, – говорю, – раздевайтесь, – и приступил к осмотру.

И правда, мои пальцы не нашли никакого опухолевого узла в том месте, где он был раньше! Я еще раз внимательно прочел свои записи в амбулаторной карте. Там черным по белому моей собственной рукой было дано описание опухоли.

Сказать, что я обрадовался не меньше Марьи Степановны, значит, ничего не сказать. Конечно, для нее этот вопрос очень важен, вопрос жизни и смерти, можно сказать. Но и для меня этот вопрос принципиален: стоит мой метод хоть чего-нибудь или нет? Оказывается, стоит! И хоть это не первый замечательный случай в моей практике, я каждому из них радуюсь, как впервые. Ведь случаев излечения рака не так уж и много, и уж далеко не каждый раз лечебное действие проявляется столь быстро и ярко.

Я спрятал свое ликование поглубже, сохранил на лице скепсис и говорю: давайте, мол, дождемся результатов осмотра онкологом и маммографии.

Через месяц онколог подтвердил стабилизацию процесса (тоже, как и я, осторожен в выражениях!). А еще через месяц наше, уже двойное мнение наглядно подкрепил рентген молочных желез (маммография).

Все это время лечение травами продолжалось как единственно возможный вариант.

Марья Степановна живет и здравствует и сейчас, продолжает пить травы. Тьфу-тьфу, чтобы не сглазить! Вот ведь какое дело, я со своими больными тоже стал суеверным, плюю через левое плечо, стучу по дереву. Авось Господь простит нам наши человеческие слабости и защитит от напастей. Да еще вложит в душу врача сострадание, в голову – здравые мысли, а в руки – надежное умение.

Я отдаю себе отчет в том, что такой показательный случай обязательно вызовет вопрос: а как же ее лечили? Поэтому я вкратце, не уходя в дебри теории, от которой даже у

докторов начинается зевота, сформулирую основные принципы траволечения рака молочной железы.

Нужно сказать, что такие больные составляют около 22% всех онкологических больных, приходящих ко мне на прием. Еще 16% – это различные формы мастопатии, требующие похожего лечения. В целом такое распределение больных соответствует мировым тенденциям. Это огромное количество больных. Если к этому еще прибавить, что рак молочной железы занимает первое место по причине смертности у онкологических больных, то масштабы проблемы выглядят очень впечатляюще.

Хотя в последние десятилетия общая заболеваемость онкологической патологией нарастает, можно с уверенностью сказать, что удельный вес больных раком молочной железы во все времена был очень высоким. Поэтому опыт лечения травами таких больных, накопленный в дохимиотерапевтическую эру, весьма и весьма велик. Так, например, когда я собирал материал для своей монографии «Рак, я объявляю тебе войну!», я нашел упоминание более чем о 400 растениях. Из них 40 назначаются именно при раке молочной железы, что составляет 10% от общего числа. Для сравнения: для лечения рака желудка, рака толстого кишечника и рака легкого (самых частых среди онкозаболеваний) применяются 42 (около 10%), 11 (около 3%) и 8 (2%) растений соответственно.

В народных травниках рецепты использования растений идут, как правило, подряд, без какой-либо классификации. Это и понятно. В то время еще не существовало тех представлений о механизме развития болезни, которые есть сейчас. Лечебное действие трав редко когда идет в организме одним путем. Таких путей, как правило, несколько. Но все же можно выделить преобладающий эффект и положить этот признак в основу классификации.

Итак, можно говорить о следующих группах растений, включаемых в схему лечения рака молочной железы:

1. Иммуномодуляторы. Это растения, которые особым образом *перестраивают работу иммунной системы*, застав-

ляя ее *бороться с раковыми клетками*. Травы, входящие в эту группу, не являются специфическими для молочной железы и могут применяться при любой форме рака. В эту группу входят **копеечники, астрагалы, молочай Палласа, ряска, красная щетка, шток-роза** и прочие. Знаменитые **аконит** и **болиголов** относятся к этой же группе, но применяются в очень своеобразном режиме дозирования, который в народе называют «горкой».

Эксперименты последних лет показывают, что ни аконит, ни болиголов прямым повреждающим эффектом в отношении раковой клетки не обладают. Однако это не умаляет их значения в траволечении опухолей.

2. Неядовитые растения, обладающие *прямым повреждающим действием на опухолевую клетку*. Это очень интересная группа растений. Раз они действуют на клетку прямо, можно было бы предположить, что их эффект сродни химиотерапии: блокируют фазы деления клетки или нарушают ее системы жизнеобеспечения, как это делают химиопрепараты, а также алкалоиды некоторых цитостатических растений, таких, как **барвинок розовый** или **безвременник осенний**. Однако это не так. Вещества, входящие в состав интересующих нас трав, запускают специальный процесс физиологической гибели клеток, который называется апоптоз.

Примеры этих трав: **лабазник, подмаренник, донник, лопух, воробейник, окопник, чернокорень** и еще ряд других.

3. Растения, *влияющие на гормональный фон в организме*. Достоверно известно, что рост опухолей молочной железы усиливается в присутствии гормонов эстрогенов и пролактина. Даже если у женщин уже прошла менопауза или удалены яичники, все равно за счет определенных компенсаторных механизмов в организме поддерживается уровень эстрогенов, нередко весьма высокий.

Есть травы, которые обладают антигормональной активностью. Их участие в комплексном траволечении рака молочной железы обязательно!

Примеры: **зюзник, воробейник, окопник, синяк, воловик, чернокорень, клопогон** и так далее.

4. Растения, *улучшающие функцию печени*. В настоящее время четко доказано, что функция печени во многом определяет прогноз течения рака молочной железы и влияет на эффективность лечения. Объяснений несколько: утилизация эстрогенов в печени, регуляция печенью выработки тканевых факторов роста, метаболизм опухолевых цитокинов и ряд других механизмов.

Нужно ли приводить примеры трав из этой группы? Вот, пожалуйста: **бессмертник, календула, цикорий, солянка, одуванчик, золототысячник, тысячелистник, расторопша** и так далее.

5. В пятую группу я бы выделил все симптоматические растения, обладающие *седативными, мочегонными, сердечными свойствами, улучшают стул, содержат слизи*, и так далее, и тому подобное.

Особо нужно отметить ситуацию, когда имеются костные метастазы опухоли (чаще всего поясничные позвонки, ребра, кости таза). При этом нередко бывает боль и разрушение костной ткани. Таким больным в курс траволечения обязательно нужно давать растения, содержащие салицилаты (**лабазник, пион, сабельник, кора ивы**), а также **живокость, окопник и чернокорень.**

Лечебный травяной курс для каждой больной раком молочной железы составляется индивидуально с учетом особенностей болезни, ее течения, сопутствующих заболеваний. Как художник, используя десятки красок, смешивает их на палитре, создавая сотни оттенков, пишет неповторимую картину, так же и травник создает каждому больному свой курс. Опрометчиво было бы ориентироваться на применение какого-либо одного растения, даже самого замечательного, так же, как ущербно выглядит пейзаж, написанный в одном цвете.

В заключение приведу один из вариантов лечебного сбора:

Донник лекарственный (трава) – 1 часть
Каштан конский (цветки) – 1 часть
Подмаренник цепкий (трава) – 1 часть

Репешок аптечный (трава) – 1 часть
Синяк обыкновенный (трава) – 1 часть
Ярутка полевая (трава с семенами) – 2 части
Лабазник шестилепестной (трава) – 1 часть

1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 15 минут на водяной бане. Отстоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Продолжительность лечения рака молочной железы травами заранее прогнозировать нельзя. Непрерывно травы принимают 2 месяца, потом делают перерыв 7-14 суток, и по новой. И так до победы.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам:
8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.
Сайт в Интернете http://www.travolekar.ru/

ЮНОШЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ПОЧЕМУ «ЦВЕТЕТ» ЛИЦО

Угри вульгарные

«Здравствуйте, дорогая редакция журнала «Предупреждение Плюс»!

Я пять лет выписываю газету «ЗОЖ», а теперь и журнал. Газету и журнал люблю, с удовольствием читаю и кое-что выписываю.

А письмо написать вам решила из-за племянницы. Молодая девушка, а лицо все в моллюсках. Или, может, их еще как-то иначе называют? Это как мелкие угри, только цветом не красные и не давятся, а внутри белая, как у жировика, суспензия. Где-то я читала, что их надо протыкать каленой иглой, но ведь их много, все не проткнешь. Что же делать?

Подскажите, пожалуйста, от чего они образуются и как от них избавиться. Может, кто-то из читателей сталкивался с такой проблемой?

С уважением Рогалис Ольга Павловна».

Адрес: Рогалис Ольге Павловне, 652238 Кемеровская обл., Тисульский р-н, пос. Белогорск, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 3.

Подобные высыпания на коже, о которых написала Ольга Павловна, называются *угри юношеские* (другое название – угри вульгарные, угри розовые), они действительно возникают чаще у девушек в юношеском возрасте. Обычно могут проходить к 35-38 годам.

Причинами возникновения этого заболевания могут быть:

– неправильное питание – преимущественно углеводистая, жирная или соленая пища, а в последние годы – сни-

керсы, чипсы и газированные напитки с искусственными красителями, консервантами и ароматическими добавками;

– заболевания ЖКТ, которые возникают из-за неправильного питания, – гастриты, колиты, холециститы, глисты;

– анемия, нарушения эндокринной системы – дисгормонозы;

– сахарный диабет;

– себорея, стрессы, неврозы;

– плохой уход за кожей, особенно жирной, когда накопления жира кожных жировых желез приводят к утолщению протоков этих желез и последующему инфицированию. При этом могут образовываться пробки сальных желез, а в случае присоединения инфекции: воспаление, загноение, образование чирьев, фурункулов и даже карбункулов.

В результате кожа лица постепенно обезображивается, становится бугристой, образуются рубцы, затверделости, которые с трудом рассасываются, а иногда остаются и на всю жизнь.

Лечение угрей требует определенного упорства, так как пациенты – молодые люди. А это значит, что они не склонны строго придерживаться рекомендаций врачей.

Следует сначала изменить питание, уравновесив количество потребляемых белков, жиров и углеводов, позаботившись об их качестве и натуральности. Сократить до минимума, а лучше – отказаться от вредных продуктов, которые были упомянуты выше. Пища должна быть простой, разнообразной, содержать достаточное количество витаминов и минералов.

В возникновении угрей большую роль играет недостаток витаминов группы В, а это овощи и фрукты желтого, красного и фиолетового цвета.

Хорошим подспорьем для успешного лечения является народная пищевая добавка: отруби пшеничные и ржаные.

Отруби добавляют от 1 до 3 ст. ложек в сутки в приготавливаемую пищу или в сыром виде – в готовые блюда.

Отруби богаты клетчаткой, витаминами группы В, минералами. Они улучшают пищеварение, перистальтику ки-

шечника, способствуют устранению дисбактериоза, обладают умеренным желчегонным действием, препятствуют запорам.

Добавлю, что юношам и девушкам, страдающим угрями, всегда рекомендую заниматься физкультурой и спортом.

Эти занятия гармонизируют гормональный фон, обменные процессы в организме, в том числе и жировой, улучшают питание и кровоснабжение кожи.

Большую роль играют солнечные ванны, умеренное загорание, морские и речные купания, туризм.

Отдельно нужно упомянуть о применении водных процедур при угрях. Во-первых, это контрастные общие обливания или контрастный душ.

Их делают сначала через день 1-2 месяца, потом 2-3 месяца ежедневно.

Воздействие теплой и холодной воды не только тренирует сосуды, но и укрепляет нервную и гормональную системы, закаливает организм, повышает иммунитет, регулирует обменные процессы. Настроение у людей, принимающих контрастные водные процедуры, всегда бодрое и радостное.

Для лечения угрей, особенно, если они покрывают большие участки кожи – лицо, грудь, спину, руки, – рекомендую делать ванны из лекарственных растений.

Для этого подойдут полынь, череда, кора дуба и ивы козьей, тысячелистник, зверобой, иглы ели и сосны, ромашка, лист грецкого ореха, подорожник, календула, хвощ полевой, фиалка трехцветная, крапива, лист и почки березы, чабрец, шалфей.

Для приготовления ванны берется 150-200 г сухой (или в 4-5 раз больше – сырой) травы. Ее помещают в 3-4 л воды, которую доводят до кипения и варят на медленном огне 10-15 минут. Отвар настаивается 5-10 минут и процеживается в ванну с водой, температура которой 38-40 градусов. Пациент погружается в воду так, чтобы область сердца не была в воде. Во время процедуры надо смачивать голову водой из ванны. Длительность нахождения в воде от 20 до 30 минут. Частота проведения такого вида лечения 3-4 раза в неделю при тяжелых случаях угрей и 1-2 раза –

в легких случаях. Общий курс фитованн колеблется от 15-20 до 40-50 в зависимости от переносимости и процесса выздоровления.

Ванны могут проводиться из 1-2 растений до 10-12 наименований. Но начинают всегда делать процедуры из одного вида растений.

Местное лечение угрей включает обработку проблемных участков кожи утром и вечером отварами (на выбор)

шалфея, хвоща полевого, коры дуба, тысячелистника, зверобоя, ромашки, листа череды и почек березы, фиалки трехцветной, мать-и-мачехи, подорожника, полыни. 2 ст. ложки растительного сырья на 0,5 л воды, кипятить 10-15 минут, настаивать 1 час. Отвар готовить на 1-2 дня. Курсы – по 3-4 недели. Используется сначала 1-2 растения, позже в состав сбора включают 3-5 растений. Перерывы между курсами – 2-3 недели.

Для борьбы с микробами (стафилококки, стрептококки, коринобактерии) советую применять и аптечные препараты:

3%-ный борный спирт, 2%-ный салициловый спирт, камфарный спирт, цитросепт (экстракт семян грейпфрута).

Последний способен уничтожить бактерии и грибки, вирусы и простейшие. Этот натуральный продукт имеет широкий спектр применения, безвредный и нетоксичный, хорошо переносится.

Названные спирты разводят водой в 2 раза, а цитросепт – 1:3 или 1:4. Обрабатывают кожу утром и вечером.

Можно готовить в домашних условиях спиртовые настойки (1:10, две недели настаивания) календулы, подорожника, тысячелистника, полыни. Последние две дополнительно способны убивать кожный клещ демодекс. Способ применения такой же.

Если лечение угрей проводится с осени по весну, рекомендую сопровождать его

облучением кожи ультрафиолетовыми лучами 2-3 раза в неделю, которые вызывают легкое покраснение кожи через 2-3 часа после его проведения.

Первое облучение в этой связи лучше делать в медицинском учреждении для правильного подбора дозы.

При *жирной коже и угревой сыпи* применяют

огуречный сок: 5 ст. ложек тертого свежего огурца заливают 1-1,5 стакана кипятка, настаивают 2-3 часа и отжимают. Протирают проблемные участки кожи по нескольку раз в день. Аналогично готовят и сок хрена, который тоже дает хороший эффект при лечении угрей.

Излюбленный рецепт против угрей, который практиковался с успехом моим дедушкой, Тимофеем Корнеевичем, и мамой, Марией Тимофеевной:

2 части свежих дрожжей и 1 часть натурального пчелиного меда хорошо перемешиваются и накладываются в виде маски на кожу лица или другую область на 20 минут.

Предлагаю сбор лекарственных растений против угрей:

череда, ромашка, шалфей, солодка, березовые почки, тысячелистник и зверобой – по 70 г. 1 ст. ложка такого сбора помещается в 300 мл холодной воды, доводится до кипения и после 5-7 минут томления на малом огне настаивается 1-1,5 часа. В процеженный настой добавить 1 ст. ложку одного из соков (зверобоя, шалфея или лопуха), 2-3 ч. ложки настоек календулы или подорожника, 1 ст. ложку пчелиного меда. Смесь принимается по 100 мл за полчаса до еды и 1 раз на ночь. Курс – 1,5-2 месяца. Перерыв – 1-2 месяца, а при упорных случаях – 1-2 недели и лечение повторить.

В народной медицине для лечения угрей применяется большое количество трав, соков, настоек и пр. В своем ответе я привел многократно проверенные рецепты на большом количестве страдающих людей и показавшие свою эффективность. В практической работе фитотерапевты применяют различные сборы трав, исходя из индивидуального проявления болезни, наличия сопутствующих заболеваний, возраста и других факторов.

Возвращаясь к письму Ольги Павловны, хочу еще раз попросить читателей относиться строже к содержанию письма. Если племянница, то пишите, сколько ей лет, род профессиональной занятости, длительность и форма проявления болезни, применявшиеся лекарственные средства или

народные рецепты, дозы и сроки лечения. Нам и вам будет ясно, кому мы даем советы и каких ждать результатов. Рекомендации «в общем» могут дать только «общие» результаты. А нужны ведь конкретные.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт, консультант «ЗОЖ».

Все вопросы по поводу лечения вы можете задать Александру Васильевичу по тел.: 8-926-532-69-54 (моб.) или 8-495-151-04-17 (среда, суббота).

ЛЕЧЕНИЕ ОРЕХОВО-КЕРОСИНОВЫМ ЭКСТРАКТОМ

«С удовольствием и интересом читаю все номера журнала. Иногда складывается впечатление, что побывала на приеме у врача — так подробно была дана консультация того или иного специалиста.

Мне 69 лет, работаю, болеть нет времени. Увлекаюсь народной медициной. Очень хотелось бы узнать о применении настойки из грецкого ореха на керосине и спирте и лечебных свойствах грибов лисичек.

Заранее благодарна, Лидия Петровна».

Адрес: Гуриной Лидии Петровне, 141200 Московская обл., г. Пушкино, ул. Тургенева, д. 18, кв. 37.

«ПР+»: Это письмо мы передали фитотерапевту В.М. Костерову, кандидату биологических наук, хотя могли бы, наверное, просто сделать подборку материалов из вестника «ЗОЖ» по настойкам на грецком орехе. Но материал, который принес Виктор Михайлович, оказался довольно интересным, а, кроме того, лучшего специалиста по грибам в редакции просто не найти. А ведь Лидию Петровну интересовали еще и лисички.

Грецкие орехи издревле используются в народной и официальной медицине многих стран. Сфера их применения достаточно велика. Лидию Петровну интересует приготовление и лечение спиртовой вытяжкой и керосиновым экстрактом грецких орехов. Надо сказать, что для многих использование керосина, а особенно внутрь, вызывает недоверие и недоумение, хотя вопрос этот далеко не новый. Сейчас люди опять стали обращаться к керосину с лечебной

целью, но для этого его необходимо предварительно очистить. Приведу несколько способов очистки, которые можно осуществить в домашних условиях.

1. Потребуется трехлитровая стеклянная банка, в которую налить 1 л керосина и 1 л кипятка, закрыть банку полиэтиленовой крышкой. После этого несколько раз интенсивно взболтать содержимое банки и дать отстояться 5 минут. Образуются 2 фазы. В разделительном слое окажется грязь. Вода как наиболее тяжелая часть будет находиться в нижнем слое. Верхний керосиновый слой слить, причем очень осторожно, чтобы не захватить образующиеся хлопья.

2. Приготовить 0,5 л керосина. В стеклянную банку насыпать 3 ст. ложки пищевой соли марки «Экстра». Соль нужна для очищения, поскольку она обладает высокой сорбционной активностью и на ней, грубо говоря, будет оседать грязь. После этого вставить в горлышко банки стеклянную или пластмассовую воронку и вложить ватный или марлевый фильтр из 6-8 слоев марли. Керосин процедить через этот фильтр. Далее приготовить водяную баню в виде обливной кастрюли, положить на ее дно тряпку или подставку и залить кастрюлю холодной водой. В кастрюлю поставить стеклянную банку, наполненную керосином, при этом проследить, чтобы уровень воды в бане был выше уровня керосина в банке. Подогревать водяную баню на слабом огне, при этом горлышко банки оставить открытым. После того как вода в бане закипит, кипятить еще 1,5 часа на самом слабом огне. Способ довольно простой, но высокая летучесть керосина, особенно при нагревании, доставляет неприятности с запахом, поэтому очистку желательно делать под вытяжным шкафом в лаборатории или хотя бы на веранде, где хорошая проветриваемость.

Лечиться можно и одним керосином, но цель нашей статьи — использование орехово-керосиновой вытяжки.

Давайте приготовим эту самую вытяжку, ведь керосин мы уже очистили.

Грецкие орехи берут зеленые в фазе молочно-восковой спелости. Орехи измельчить (я пользуюсь да-

вилкой для чеснока, можно просто порезать ножом), засыпать рыхло (не утрясая и не утрамбовывая) в банку, а затем залить керосином так, чтобы они были покрыты полностью, и закрыть полиэтиленовой крышкой. Настаивать 3 недели в темном месте, затем экстракт процедить, орехи отжать.

Полученный орехово-керосиновый экстракт представляет собой светлую с рыхлым осадком жидкость с сильным керосиновым запахом. Характерно, что раздражающее действие экстракта значительно слабее, чем у чистого керосина, поэтому при внутреннем использовании он предпочтительнее в отличие от последнего. Экстракт за счет керосина превосходно преодолевает кожный барьер, поэтому хорошо впитывается в кожу при втирании или от компресса.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ОРЕХОВО-КЕРОСИНОВОГО ЭКСТРАКТА

Полученный экстракт можно использовать в лечебных целях как наружно, так и внутренне. Несмотря на кажущуюся простоту, если нет определенного опыта, остановитесь лучше на наружном применении.

В качестве *обезболивающего средства* хорошо помогают компрессы.

Смочить марлю экстрактом, положить на больное место, сверху прикрыть компрессной бумагой и утеплить.

Сколько времени держать компресс, вопрос индивидуальный, но, как только почувствуете сильное жжение, его нужно снять, иначе ожогов не избежать. Для предотвращения ожогов участок кожи после компресса можно обработать подсолнечным маслом, положив его тонким слоем, просто смазать масляным тампоном. Компрессы лучше делать на ночь.

С этой же целью можно делать втирания, которые проводят 2 раза в день: утром и вечером.

Орехово-керосиновый экстракт хорошо проявляет заживляющее действие при *ранах, язвах, ожогах*. В этом случае делают примочки, прикладывая марлевые салфетки, смоченные экстрактом. Иногда салфетки не снимают, а время от времени смачивают, чтобы предотвратить их присыхание.

Эффективно использование экстракта при лечении *насморка*.

В каждую ноздрю закапывать по 3-5 капель экстракта 3-4 раза в день. Всего может потребоваться 2 дня.

При *гайморитах:*

закапывать по 3-4 капли экстракта в каждую ноздрю в положении лежа на спине и дополнительно втирать экстракт в кожу лба.

Быстро устраняются *мышечные боли с судорогами*, для этого в зависимости от глубины процесса применяют втирания или компрессы.

При *мигрени* и *головной боли*, связанной с месячными:

втирать экстракт в кожу висков и в заушную область на безволосой части головы.

Орехово-керосиновый экстракт хорошо очищает кожу лица, особенно от *угрей, сыпи, прыщей*.

Для этого делают примочки или втирание в проблемные участки кожи на ночь, предварительно вымыв лицо теплой водой с детским мылом.

Папилломы можно устранить,

регулярно смазывая их экстрактом 3-4 раза в день на протяжении недели.

При *грибковых поражениях ног:*

смазывать проблемные участки кожи 2-3 раза в день и на ночь экстрактом на протяжении недели. Еще лучше, если к экстракту добавить сок чистотела в соотношении 3:1.

Для лечения *воспаленных суставов* (артриты):

втирать экстракт в больной сустав ежедневно на ночь в течение недели, сделать перерыв 2-3 дня и снова втирать неделю, далее сделать десятидневный перерыв и снова повторить курс.

Если эффект будет недостаточный, то попробуйте добавить к экстракту пихтового масла в соотношении 5:1.

При *мочекаменной болезни*:

кусок шерстяной ткани смачивают экстрактом, слегка отжимают и прикладывают на проекцию почек (на спину), затем кладут полиэтилен и утепляют. Держать такой компресс нужно до выраженного жжения кожи.

ВНУТРЕННЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРЕХОВО-КЕРОСИНОВОГО ЭКСТРАКТА

Принимать экстракт внутрь нужно, начиная с 5 капель 3 раза в день за 40 минут до еды, затем каждый день прибавлять по 5 капель, доведя до 15, а при хорошей переносимости и до 20. Курс – 1 месяц, причем в первую неделю наращивать дозу постепенно до максимальной (15 или 20), затем эту дозу принимать вторую и третью неделю, а с четвертой семидневки дозу постепенно снижать. Конкретно каждый сам себе должен определить дозировку.

Есть интересный рецепт лечения *анемии* с использованием очищенного керосина и сбора лекарственных растений. Я делал то же самое, но применял орехово-керосиновый экстракт, так как под рукой чистого керосина не было. Нужно приготовить настой сбора следующего состава:

плоды шиповника - 2 части, корень и корневища копеечника - 1 часть, корневище и корень родиолы розовой (золотой корень) - 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть, утеплить и настоять 1 час. Утром натощак принимать 0,5 ч. ложки экстракта, запивая 1 стаканом теплого настоя лекарственных растений.

В свое время был предложен способ лечения *печени* с использованием орехово-керосинового экстракта. Весь курс состоял из 7 недель, на протяжении которых нужно принимать экстракт 3 раза в день за 30 минут до еды, при этом ничем не запивать. Схема лечения такова:

1-я неделя - 10 капель,
2-я неделя - 15 капель,
3-я неделя - 20 капель,
4-я неделя - 25 капель.

В последующие недели количество экстракта снижать по 5 капель, следовательно:

5-я неделя - 20 капель,
6-я неделя - 15 капель,
7-я неделя - 10 капель.

При необходимости курс можно повторить, но только после месячного перерыва.

Хочу предупредить, что при внутреннем применении экстракта могут появиться головные боли, тошнота, слабость, отрыжка, изжога. В процессе лечения могут возникать дискомфортные ощущения и даже боли, которые, как и при лечении другими средствами, свидетельствуют о переломном моменте, после которого начинается процесс восстановления.

СПИРТОВАЯ ВЫТЯЖКА ЗЕЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Если сравнить спиртовую вытяжку зеленых грецких орехов и керосиновую, то увидим, что в первом варианте вытяжка черного цвета, а во втором бесцветная. Это свидетельствует о том, что в этих двух случаях экстрагированы (извлечены) разные соединения.

Мне довелось в свое время поохотиться с гончими. Охотники знают, что *глистная инвазия* – бич для собак, прочувствовал эти трудности и я. Мы в свое время лечили собак препаратом юглон, но потом он почему-то исчез. Высокая эффективность препарата обеспечивается наличием в нем соединения юглон, который содержится в недозрелых плодах грецких орехов. Если недозрелый орех разрезать, то он быстро чернеет на воздухе. Указанное свойство зеленых орехов используют и для лечения круглых глистов у людей. Антигельминтного действия можно достичь как в случае использования настойки зеленого ореха на водке, так и при применении настоя, то есть на воде. Но настойка эффективнее.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки зеленых орехов, предварительно измельченных, залить 300 мл кипятка, настоять 30 минут и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Для приготовления настойки залить 200 г свежих зеленых орехов 0,5 л водки, настоять 3 недели и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Есть сведения, что в зеленом околоплоднике грецкого ореха содержится много йода, что позволяет использовать его при лечении *щитовидной железы* в случае ее гипофунк-

ции. Естественно, это является дополнительным средством к основному.

Применяют настойку по 2 ч. ложки 3 раза в день до еды в течение месяца. При необходимости после недельного перерыва курс лечения повторить. (Рецепт приготовления см. выше).

ЛИСИЧКИ

Теперь попытаюсь ответить на второй вопрос читательницы относительно целебных свойств грибов лисичек.

Среди людей много почитателей грибов лисичек, но очень часто некоторые достоинства их преувеличены, и значительно. Во-первых, утверждать, что лисички в лидерах по вкусовым качествам, вообще абсурдно, ведь относятся они к грибам третьей категории наряду с опятами, сыроежками. Наверное, никому и в голову не придет сравнить лисички с груздями, которые также относятся к пластинчатым грибам, или с чернушками. Во-вторых, по питательным свойствам чернушки тоже не из выдающихся. Но есть все-таки качества лисичек, которые выделяют их из всех других. Я имею в виду их целебные свойства. Мне приходилось подолгу жить в лесистых районах России (Приморье, Сибирь, Костромская область). Местные жители утверждают, что в сезон урожая грибов они замечали выход из организма глистов (круглых, то есть аскарид), так как каждый день лисички были основным блюдом. Вы заметили, я подчеркнул, что этот феномен наблюдается только при условии продолжительного потребления лисичек. А дело в том, что, как правило, противоглистные препараты действуют только на взрослых особей, а не на так называемые «спящие» формы (т.е. яйца, цисты). Цикл глистов длится 28-30 дней, поэтому если потреблять антиглистные соединения долго, не менее 28 дней, под их действие попадут и взрослые (наименее устойчивые), и яйца, и цисты (более устойчивые). Утверждать, что лисички активны в отношении и взрослых, и еще не развитых форм, я не берусь, и едва ли это возможно.

И еще одно замечательное свойство лисичек – блокировать развитие палочки Коха - возбудителя *туберкулеза*. И опять в народе это знают. Более того, определенным образом комбинируя прием лисичек и козьего молока, добиваются положительных успехов.

Атибиотические свойства лисичек доказаны и официальной медициной. Есть информация о том, что лисички в больших объемах принимаются на грибоприемных пунктах России и поставляются в Германию, где из них получают дефицитные препараты, в том числе и антибиотической направленности.

Вполне вероятно, что лисички содержат соединения, способные блокировать возбудитель гепатита С, этой плохо поддающейся лечению болезни. Было бы целесообразно при лечении болезней печени использовать лисички в комплексе с препаратом лив-52 (индийский растительный препарат).

Если и использовать лисички в целебных целях, то, пожалуй, лучше всего в виде настойки.

Для этого если брать сырые грибы, то настаивать надо 150 г грибов в 0,5 л водки 3 недели. Если же использовать сухие, то достаточно и 50 г. Прием по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель. После десятидневного перерыва лечение повторить.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

НЕ ПЬЕМ, НО ЛЕЧИМСЯ

Давно известно, что одними запретами алкогольную заразу не уничтожишь. Вопрос: пить или не пить, стоит и сейчас. Я, человек непьющий сказал бы: «Пить». Но как? В этой своей статье мне хочется осветить вопрос, не как пить, а что пить. Хотя взаимосвязь между этими понятиями наглядная. Пить можно вкусные, красивые напитки, приличные для каждого конкретного случая. И не в последнюю очередь заботиться о действии спиртных напитков на здоровье человека, порой находя в них целебные свойства. Мне хочется предложить нашим читателям способы приготовления домашних спиртных напитков, которые украшали бы стол и являлись бы гордостью хозяина дома. Легче всего освоить их людям, имеющим определенное знакомство и опыт применения лекарственных растений.

К сожалению, пьянство уверенно шагает по России, особенно это касается сельских районов. Многие потуги избавиться от этого зловещего порока ни к чему не привели. А такое, казалось бы, радикальное средство борьбы, которое мы знаем как антиалкогольную пропаганду, во многом сводилось к уничтожению виноградников и привело к обратному результату. Во всяком случае, алкогольное производство после этих мероприятий загнали в подполье, более того, стали пить «паленую» водку и всякий суррогат, не говоря уж о самогоноварении.

Мы, конечно, за основу будем брать готовый продукт, например водку, а не рассказывать о технологии изготовления браги, самогона, что является противозаконным действием. Водку, естественно, надо брать хорошую.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕЙ ВОДКИ

Начать перечень рецептов хочется с любимого напитка царя Петра I, а толк в подобных напитках Петр Алексеевич понимал.

АНИСОВАЯ ВОДКА (напиток Петра I)

Истолочь 20 г семян аниса, залить их 1 л водки и настоять в прохладном темном месте 4 недели. После этого добавить 0,5 л воды и перегнать.

Процесс перегонки аналогичен получению дистиллированной воды с помощью дистиллятора – аппарата, основной частью которого является холодильник, например, в виде змеевика.

В перегнанную водку добавить 100 г предварительно истолченных семян того же аниса и вновь настоять 4 недели. В заключение отфильтровать и разбавить на одну треть мягкой родниковой водой. Получится ароматный и очень мягкий напиток.

АНИСОВАЯ ВОДКА БЛИЦ

Крупно истолочь 100 г семян аниса, залить их 600 мл водки и настоять 3 дня. Добавить такое же количество водки (600 мл) и перегнать.

ВИШНЕВАЯ ВОДКА

Вишневая водка обязательно присутствовала на столе русских помещиков.

Из вишни вынуть косточки, мякоть размять и поставить в отдельной емкости в достаточно теплое, но не горячее место. Во время брожения емкость должна быть закрыта крышкой. В течение 3 дней содержимое емкости необходимо периодически перемешивать мешалкой. Отделенные вишневые косточки истолочь и после окончания брожения мякоти смешать их с водкой из расчета 500 г вишневой заправки с косточками на 2 л водки и перегнать.

Сухие вишни также пригодны для приготовления вишневой водки, для этого их кладут в горячую воду, а затем, когда они размякнут, разминают толкушкой. Далее процесс приготовления аналогичен вышеизложенному.

ВИШНЕВАЯ ВОДКА СЛАДКАЯ

Мякоть вишен и вишневые косточки залить водкой и перегнать. На 0,5 кг сырья брать 1 л водки.

В перегнанную водку насыпать свежих спелых вишен так, чтобы уровень водки был на 2-3 пальца выше уровня ягод. Время настаивания определяют по готовности продукта: у готового напитка капли липнут к стеклу. Тогда его можно слить в отдельную емкость. Он готов к употреблению.

Для ускорения процесса иногда в напиток добавляют сахар из расчета 100-150 г на 1 л напитка.

ГВОЗДИЧНАЯ ВОДКА

Мелко истолочь 10 г гвоздики, залить ее 700 мл водки, бутылку крепко закупорить и поставить в теплое место или на солнце летом на 7 дней, затем перегнать. Из 1 кг сахара сварить сироп, затем развести его в перегнанной водке и настоять 1-2 суток, после чего профильтровать.

ЖАСМИНОВАЯ ВОДКА

Свежесорванные цветки жасмина (50 г) засыпать в бутыль (1 л) водки и перегнать на сильном огне. Из 1 кг сахара сварить сироп и этим сиропом подсластить водку по вкусу.

ЖЕЛУДОЧНАЯ ВОДКА

Смешать 100 г мяты, 25 г шалфея, 100 г аниса, 25 г калгана и залить все 3 л водки. Настаивать в теплом месте 21 день, периодически встряхивая, затем перегнать.

КОРИЧНАЯ ВОДКА

Мелко истолочь 100 г корицы, залить 3 л водки, крепко закупорить и настаивать в теплом месте или на солнце 7 дней, затем перегнать. Далее необходимо подсластить сиропом, приготовленным, как в предыдущих случаях.

КАРДАМОНОВАЯ ВОДКА

Крупно истолочь 200 г кардамона, залить 1 л водки и настаивать в теплом месте 3 дня. Затем добавить еще 1 л водки и перегнать.

ТМИННАЯ ВОДКА

Взять 300 г крупно истолченного тмина, залить 1,5 л водки и настоять 3 дня, затем добавить еще 1,5 л водки и перегнать. В заключительном этапе подсластить сахарным сиропом (см. выше)

ТМИННАЯ ВОДКА УЛУЧШЕННАЯ

Взять 100 г тмина, 15 г аниса, 15 г фиалкового корня, 20 г сухой лимонной корки. Все это измельчить,

хорошо перемешать, залить 1,5 л водки и поставить настаиваться 2 дня. Затем добавить 1,5 л мягкой родниковой воды и перегнать.

Водка эта очень мягкая.

ПОЛЫННАЯ ВОДКА

Взять 100 г верхушечной части полыни горькой с бутонами цветков, 20 г соли, залить 3 л водки и поставить настаиваться 7 дней, после чего добавить 400 г меда, хорошо перемешать и перегнать.

ПОМЕРАНЦЕВАЯ ВОДКА

Померанец – это грейпфрут.

Взять 0,5 кг померанцевой (грейпфрутовой) цедры, залить 2 л водки и поставить настаиваться 3 дня, затем добавить 3 л чистой водки и перегнать. По желанию подсластить сахарным сиропом.

ЛИМОННАЯ ВОДКА

При изготовлении лимонной водки последнюю настаивают 3 недели на лимонной цедре из расчета 5 частей водки на 1 часть цедры. Добавить равное количество родниковой воды и перегнать. Перегнанной водки должно быть столько, сколько мы ее брали до разведения водой.

АПЕЛЬСИНОВАЯ ВОДКА

Водку нужно настаивать на апельсиновой цедре в соотношении 5:1, то есть, например, 0,5 л водки на 100 г цедры 7 дней. Затем разбавить водой, количество которой должно быть вдвое меньше, чем объем первоначально взятой водки – 250 мл, и перегнать так, чтобы полученный продукт был равен первоначальному объему – 0,5 л.

Затем аккуратно срезать цедру еще с 2-3 апельсинов и залить перегнанной водкой. Настаивать в теплом месте 5-7 дней, затем отфильтровать. Можно по вкусу подсластить.

ВОДКА НА ТРАВАХ

Вариант 1

Взять 1 кг сосновых шишек, 1 кг золототысячника, 1 кг листа черной смородины, 1 кг корня любистока, 0,5 кг полыни обыкновенной, 1 кг малинового корня. Залить все это в бутыли водкой так, чтобы уровень водки был выше растений. Настоять 3 дня, после чего перегнать.

Если нужно получить меньшее количество продукта, то просто надо уменьшить пропорции каждого компонента, в том числе и водки.

Вариант 2

Взять 100 г шалфея, 25 г кориандра, 10 г укропа, 30 г шиповника, залить 5 л водки, плотно закрыть и настаивать 3 дня. Затем перегнать и подсластить сахарным сиропом по вкусу.

Вариант 3

Взять 100 г шалфея, 25 г кориандра, 50 г корня гравилата городского, 25 г цветков зверобоя, залить 5 л водки, плотно закрыть, настоять 5 дней, потом перегнать и подсластить по вкусу.

За счет эфиров гравилата продукт получается очень ароматным.

ЧАЙНАЯ ВОДКА

Возьмите 100 г хорошего зеленого чая, залейте его 600 мл горячего кипятка, плотно закройте и дайте остыть, после чего процедить и этим чаем разбавить 3 л водки. Сюда же отжать через марлю заварку, плотно закрыть и настаивать 8 дней. Затем добавить еще 50 г зеленого чая, долить 1,5 л воды и перегнать. Водки должно получиться примерно 2,3 л.

ЯБЛОЧНАЯ ВОДКА

Свежие яблоки крупно порезать и залить водкой так, чтобы она их полностью покрыла. Настаивать 6 месяцев, после чего процедить в кастрюлю, подсластить по вкусу. Нагреть и дать вскипеть (следите, чтобы водка не вспыхнула). Дать отстояться в прохладном месте. Когда гуща осядет на дно, процедить и добавить воды из расчета 2 л на 5 л водки. На конечном этапе перегнать и отфильтровать.

МАЛИНОВАЯ ВОДКА

Взять 200 г свежей малины, 15 г мелко измельченного фиалкового корня и залить 3 л водки. Настаивать неделю, после чего перегнать.

ХЛЕБНАЯ ВОДКА

Взять 0,5 кг сухих хлебных корок, но только бородинского, а это значит – тминного, 20 г корицы, 15 штук гвоздики. Все это залить 5 л водки и настаивать 5 дней, затем добавить 3 л воды и перегнать до получения 5 л водки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕК

МОЖЖЕВЕЛОВАЯ

1 л водки настоять 2 недели на пригоршне ягод можжевельника, после чего процедить. Далее нужно настоять на корке 2 лимонов 5 дней, корень имбиря (50 г) измельчить, перемешать с сахаром и развести в настоянной водке. Далее нужно 2 недели настоять, и обязательно на солнце. Потом процедить, разлить и хранить в холодильнике. Целесообразно употреблять после полугодового хранения.

АПЕЛЬСИНОВАЯ

Сварить сироп из сахара из расчета 0,5 кг на 1 л воды и смешать с 2 л водки. Бросить в водку корки от 4-5 апельсинов. Поставить в темное место и настоять 4 дня. Профильтровать и разлить по бутылкам.

РЯБИНОВАЯ

Взять плоды рябины (800 г), тронутые первым заморозком (мороз убирает горечь), и, смешав с 1 кг сахара, поместить в 3-литровую банку, залить водкой или 70-градусным спиртом, настоять на свету 3 недели. Слить, отцедив, и разлить по бутылкам, после чего обязательно укупорить и поставить в темное, прохладное место.

На Руси считали, что, выпивая такой настойки по 1 рюмке утром натощак, можно избавиться от язвы желудка.

ПОЛЫННАЯ

Высушить на сквозняке в тени листья полыни полевой и засыпать в стеклянную емкость на четверть объема, после чего залить полностью водкой. Водка готова к употреблению через две недели настаивания.

ВИШНЕВАЯ

1 л водки настоять на нескольких гвоздиках и корках двух апельсинов. Пусть постоит в темном месте 2 недели. Из спелых вишен получить вишневый сок и добавить его 1 стакан. Профильтровать. Разлить, запечатать бутылки.

Хранить не менее полугода, но и не более 12 месяцев.

МОЙ ВАРИАНТ НАСТОЙКИ

Взять по 3 ст. ложки цветков зверобоя, листьев вишни, плодов шиповника (размять) и корневищ гравилата городского.

Учтите, что все компоненты доступны, в том числе и гравилат. Некоторых может удивить, что я использую гравилат, однако он обладает выраженным стойким приятным запахом, который отчетливо ощущается в настойке. Свежие корни гравилата разрезают вдоль на пластины.

Все компоненты засыпать в литровую бутыль, залить доверху водкой и настоять 21 день, плотно закрыв пробкой. Затем процедить.

Получится напиток оригинального вкуса и запаха, которым вы сможете угостить ваших друзей и знакомых.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОНЬЯКА

1-й вариант

На 3 л водки добавить по 1 ст. ложке сахара и хорошего чая, 3 лавровых листка, 5 горошин черного перца, 5 гвоздичек, на кончике ножа ванилин, несколько лимонных и апельсиновых корок. Дать настояться 10 дней. Процедить.

2-й вариант

На 3 л водки добавить 3 лавровых листочка, 6 горошин душистого перца, 6 горошин горького перца, 3 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки ванилина, 1 ст. ложку корицы, 2 ст. ложки чая, 6 гвоздичек. Все это поместить в марлю, добавить груз и погрузить в водку. Настоять 10 дней. Процедить.

3-й вариант

На 3 л водки добавить 3 ч. ложки сахара, столько же растворимого кофе, 3 лавровых листа, 6 штук гвоздичек и 8 горошин душистого перца. Настоять 10 дней. Процедить.

При дегустации напитков, уверен, вспомните меня добрым словом.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

КОГДА ЖЕНСТВЕННАЯ ГРУДЬ НЕ УКРАШАЕТ

Гинекомастия

«Уважаемая редакция! Очень прошу дать в журнале описание и лечение гинекомастии. Этот недуг год назад обнаружили у моего 24-летнего сына. На консультации у онколога (он и там был) сказали, что принимать гормональные препараты пока не надо, так как еще молодой. Если грудь будет и дальше расти, то придется сделать операцию.

Я как мать не могу согласиться с таким вердиктом. Возможно, есть и другие способы лечения гинекомастии?»

Адрес: Козловой Татьяне, 180025 г. Псков, ул. Коммунальная, д. 67, кв. 78.

Прежде чем ответить на вопрос читательницы: чем лечить гинекомастию, я хочу вас немного ввести в курс дела и рассказать о причинах возникновения данной патологии, формах ее проявления. В переводе с латинского языка гинекомастия означает - «женственная грудь». Это видимое или определяемое при пальпации доброкачественное увеличение молочных желез у мужчин. Размер молочной железы может быть от 1 до 10 см, в среднем около 4 см.

Распространенность гинекомастии достигает 40% среди молодых мужчин, 60% - среди пожилых без соматических заболеваний и до 70% - среди пожилых мужчин с сопутствующими соматическими заболеваниями.

Имеется три пика заболеваемости гинекомастией.

Первый — период новорожденных.

Второй — пубертатный период. В 11-14-летнем возрасте у 30-65% юношей развивается гинекомастия. В 80% - двухсторонняя. У большинства через 1 год регрессирует.

Третий — в возрасте 50-80 лет. В этот период возникает наиболее часто.

Различают гинекомастию истинную и ложную. При ложной гинекомастии преобладает жировая ткань (часто бывает при ожирении), при истинной - железистая ткань.

Гинекомастия бывает симметричная, когда увеличены две молочные железы, и ассиметричная — увеличена одна молочная железа.

В большинстве случаев заболевание возникает вследствие гормональных нарушений — абсолютного или относительного повышения уровня эстрогенов (женских половых гормонов).

Абсолютное повышение уровня эстрогенов происходит в следующих случаях:

1. При развитии опухоли из клеток Лейдига (редкий вид опухоли яичек, синтезирующих эстрадиол - женский половой гормон). В 90% случаев опухоль доброкачественная.

2. При развитии опухолей надпочечников, синтезирующих эстрогены. Редкие, чаще доброкачественные опухоли.

3. При развитии опухолей, продуцирующих хориогонический гонадотропин человека.

4. При возрастном гипогонадизме (недостаточности функции половых желез). Заболевание связано с возрастным снижением секреции тестостерона (мужского полового гормона) яичками.

5. При первичном гипогонадизме (синдром Клайнфельтера - генетическое заболевание).

6. При гипогонадотропном гипогонадизме. Снижается синтез тестостерона, имеется относительная гиперэстрогенемия (повышение уровня женского полового гормона.)

7. При синдроме «возобновленного кормления». Впервые синдром был замечен во время Второй мировой войны у освобожденных заключенных, которые начинали адекватно питаться после долгого периода недоедания. Гинекомастия формировалась через несколько недель и самостоятельно исчезала после 1-2 лет нормального питания. Механизм развития гинекомастии здесь неизвестен.

8. При почечной недостаточности и проведении гемодиализа.

9. При хронической почечной недостаточности.

10. При гипертиреозе (тиреотоксикозе).

11. При гиперпролактинемии (повышении уровня лактогенного гормона).

12. При ВИЧ-инфекции. Возникает гиперпролактинемия и симметричная двусторонняя гинекомастия. Механизм повышения уровня пролактина до сих пор неясен.

13. При приеме некоторых лекарственных препаратов, таких как амидарон (кордарон); блокаторы кальциевых каналов (дилтиазем, нифедипин, верапамил); амфетамины, диазепам, метилдопа, резерпин, трициклические антидепрессанты; циметидин; цитостатики (метотрексат, винкристин); флутамид; андрогены, эстрогены; изониазид; кетоконазол, метронидазол; фенотиазины; спиронолактон (верошпирон, альдактон); теофиллин.

Гинекомастия обусловлена разрастанием клеток железистого эпителия и клеток жировой ткани.

Выделяют 3 стадии гинекомастии: развивающуюся, промежуточную и фиброзную.

Развивающаяся (пролиферирующая) гинекомастия — самая начальная стадия, продолжается около 4 месяцев. При назначении консервативной терапии увеличенная молочная железа может вернуться к прежним размерам.

Промежуточная стадия - происходит созревание ткани молочной железы, но она не исчезает. Продолжительность ее – от 4 месяцев до 1 года.

Фиброзная стадия характеризуется появлением в молочной железе зрелой соединительной ткани, отложением жировой ткани вокруг железистой. Обратное развитие молочной железы практически не происходит.

Для того чтобы правильно подобрать лечение и выяснить причины возникновения болезни, проводятся лабораторные обследования больных: биохимический анализ крови с определением содержания креатинина, печеночных проб. Исследуется уровень гормонов: определяется концентрация

общего тестостерона, глобулина, связывающего половые гормоны (ГСПГ), эстрадиола, лютенизирующего гормона (ЛГ), фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), пролактина, дегидроэпиандростерон-сульфата (ДГЭА-С), тиреотропного гормона (ТТГ), свободного тироксина (св.Т4), бета-хориогонического гонадотропина человека (ХГЧ).

К основным инструментальным методам исследования относят маммографию, УЗИ молочных желез, тонкоигольную аспирационную биопсию. По показаниям выполняют УЗИ мошонки, МРТ/КТ надпочечников, МРТ головного мозга.

ЛЕЧЕНИЕ ГИНЕКОМАСТИИ

При *ятрогенной (лекарственной)* гинекомастии отменяются лекарственные средства, вызвавшие ее образование.

При *тиреотоксикозе* осуществляется лечение этого заболевания. Дополнительно можно применить успокоительные сборы трав:

нейростабил (сбор успокоительных трав) – по 1 таблетке 3 раза в день во время еды;

хитозор – по 1 таблетке 3 раза в день до еды (1-2 месяца);

валериану – по 1 драже 3 раза в день после еды 1-2 месяца, пустырник, настойку пиона – по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды 1 месяц.

При *гинекомастии на фоне опухолей* выполняется хирургическое лечение опухоли.

Можно назначить (на выбор) кошачий коготь по 1 таблетке 3 раза в день во время еды на протяжении 3 месяцев, женьшень, сок алоэ – по 10 мл 2 раза в день – утром и вечером до еды (до 6 месяцев), эхинацею – по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды 1-2 месяца.

Гинекомастия на фоне *первичного или вторичного гипогонадизма* лечится заместительной гормональной терапией. Назначается омнадрен, сустанон внутримышечно по 1 мл 1 раз в 3 недели, небидо внутримышечно по 1 ампуле 1 раз в 3 месяца, андрогель на кожу 1 раз в день. Хорионический гонадотропин (1000-3000 ед. 1 раз в/м в 3-5 сут.).

Как вспомогательное средство можно назначить «формулу мужчины» (БАД) по 2 таблетки 2 раза утром и вечером во время еды в течение 3 месяцев. Также препарат цыгапан по 1 таблетке или капсуле 2 раза в день до завтрака и обеда в течение 2 месяцев или пчелиную пергу по 2 таблетки 2 раза в день, экстракт трепанга по 1 ч. ложке до еды утром и вечером в течение 3-6 месяцев.

Пубертатная гинекомастия самостоятельно проходит через 2-3 года от начала пубертатного периода.

Положительного эффекта (80%) добиваются при приеме селективных модуляторов эстрогеновых рецепторов, таких как тамоксифен (в дозе 20 мг/с).

Препарат с андрогенной (мужских половых гормонов) активностью - даназол (400 мг/сут.) эффективен у 40 % пациентов. Однако у него много побочных действий. Местеролон (25-75мг/сут.) назначают длительно – не менее 3 месяцев. Если через 6 месяцев консервативной терапии нет эффекта, применяют хирургический метод лечения. В настоящее время оперативное лечение – самый распространенный метод лечения гинекомастии.

Уважаемые читатели! Прошу вас не заниматься самолечением гинекомастии, так как это достаточно сложное и многопричинное заболевание. Уже по перечню препаратов и описанию недуга можно понять, что разобраться в причинах и подобрать единственно верное лечение сможет только специалист — врач-эндокринолог. Если его нет в вашей поликлинике, то обратитесь к хирургу, урологу, участковому терапевту.

Оксана МАШКОВА,
врач-эндокринолог.

«ПР+»: Конечно, обратиться к врачу придется, нечего и говорить. Однако та информация, которую дала Оксана Владимировна, будет вам весьма кстати, в том числе и при общении с доктором.

ДУРНИШНИК, ЗЮЗНИК И ДРУГИЕ «ЛЕСНЫЕ БРАТЬЯ»

Стальник, дрок, дурнишник, зюзник

«Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс». В нескольких номерах увидела рисунки лечебных трав, наконец-то, спасибо! Так как мы, читатели, используем рецепты из ваших изданий, то и травы должны знать «в лицо», чтобы не ошибиться при составлении сбора.

У меня есть кое-какая литература о лечебных растениях, но там не так много информации. В этом году сделала настойку дурнишника колючего, но рисунок в книжке черно-белый. В другом издании совсем другое изображение одного и того же растения. Теперь ломаю голову: то ли сырье я пустила в дело?

Мне очень нужно знать точно, как выглядят лекарственные растения: дурнишник, зюзник, дрок красильный, стальник полевой. Дело в том, что у меня заболевания щитовидной (аденома и узлы), которые я хочу вылечить с применением народных методов».

Адрес: Трофименко Надежде Ивановне, 309532 Белгородская обл., Старооскольский р-н, с. Монаково.

«ПР+»: Нашим постоянным читателям уже хорошо известно имя Татьяны Николаевны Загуменниковой, ведущего специалиста ВИЛАР, которая не только любит выращивать удивительные растения, но и знает о них практически все. Мы передали ей письмо Надежды Ивановны. Кстати, в этом номере есть материал о заболеваниях щитовидной железы «Узлы узлам рознь» – см. стр. 57.

4.Заказ № 2560

Я хочу обратить внимание наших читателей на то, что растения (дрок красильный и дурнишник обыкновенный), о которых просит рассказать Надежда Ивановна, ядовиты, поэтому использовать их стоит особенно аккуратно. В народной медицине они действительно применяются для лечения заболеваний щитовидной железы, а в официальной – зюзник европейский.

Стальник полевой – официальное лекарственное растение, корни которого применяют чаще при лечении геморроя и других заболеваний кишечника.

Дурнишник игольчатый (или колючий) в народной медицине используют реже, чем обыкновенный. Есть еще дурнишник беловатый. Все три вида дурнишника отличаются рядом морфологических признаков, и, изображенные на рисунках под общим родовым названием, они могут выглядеть по-разному.

Иногда картинки бывает недостаточно, чтобы определить искомое растение, поэтому я постаралась подробно дать их ботаническое описание, фитохимический состав, фармакологические свойства и способы применения.

Стальник полевой (Ononis arvensis L.) – травянистый многолетник из семейства бобовых, высотой 40-110 см. Имеет многочисленные прямые, реже восходящие, ветвистые, опушенные простыми и железистыми волосками стебли и мощный корень, стержневой, деревянистый, мало разветвленный, в изломе беловатый, длиной до 200 см. Листья очередные, черешковые или продолговато-эллиптические, остро-зубчатые, с обеих сторон железисто-опушенные, клейкие. Цветки белые, розовато-белые, бледно-розовые, обоеполые. Они расположены парами в пазухах листьев на коротких

цветоножках и собраны на конце стеблей и боковых ветвей в густые колосовидные соцветия. Плод – широкояйцевидный, железисто-опушенный, более или менее вздутый, двух-четырехсемянной боб. Семена шаровидные или округло-почковидные, мелкобугорчатые, буровато-зеленые, темно-коричневые или светло-бурые. Цветет в июне-августе; плоды созревают с августа до заморозков.

К стальнику полевому близок стальник колючий (Ononis spinosa L.), отличающийся более мелкими листочками и одиночными цветками, не образующими густых соцветий.

Родовое латинское название стальника ononis происходит от греческого onos (осел) и onineni (нравиться) – это растение, которое нравится ослам. Видовое название spinosa означает «колючий». У корня этого вида неприятный запах и сладковато-тошнотворный вкус.

Стальник полевой растет в лесных и лесостепных зонах европейской части России и на Северном Кавказе. Растение светолюбивое. Предпочитает среднеувлажненные, чаще всего – наносные, тяжелые, аллювиальные, известковые и черноземные почвы. Поднимается в горы до среднего (горно-лесного) пояса. Растет на пойменных и суходольных лугах, лесных опушках и полянах, по берегам водоемов, среди зарослей кустарников; иногда встречается по окраинам болот, на залежах и обочинах дорог.

Лекарственным растительным сырьем стальника полевого являются корни, которые заготавливают осенью – с конца цветения растения до заморозков. Выкопанные корни отделяют от надземных частей и сушат на солнце или в сушилках при температуре 40°-60°С.

Корни стальника содержат разнообразные биологически активные вещества: изофлавоновые гликозиды (ононин, ононин, дандзеин, оногенин, трифолириазин), а также сапонины, дубильные вещества, эфирное масло (трансанетол, карвон и ментол), смолы, жирное масло, лимонную и другие органические кислоты, тритерпеновый спирт оноцерил и до 10 % минеральных солей.

Корни стальника обладают *диуретическим* и *послабляющим* свойствами, оказывают некоторое *гипотензивное* и *кардиотоническое* действие. Их препараты *уменьшают прони-*

цаемость, ломкость капилляров, оказывают противовоспалительное действие.

Препараты из корней стальника применяют при лечении больных, страдающих *геморроем, хроническим запором, трещинами сфинктера*. Обычно их назначают в стадии обострения болезни.

При приеме препаратов стальника у больных уменьшается перистальтика кишечника, повышается его тонус, облегчается акт дефекации, увеличивается диурез, снижается артериальное давление. Благодаря противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствам уменьшаются боли, отек геморроидальных узлов, прекращается кровотечение.

Корни стальника используют также как мочегонное средство при *мочекислом диатезе, подагре, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря*, а также при *мочекаменной болезни*.

Препараты стальника противопоказаны при отеках, вызванных сердечной или почечной недостаточностью.

Для приготовления отвара стальника полевого 30 г его измельченных корней помещают в эмалированную посуду, заливают 1 л горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охлаждают, процеживают, отжимают оставшееся сырье. Доливают в отвар кипяченую воду до объема 1 л. Хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 50 мл 3 раза в день перед едой в течение 2-4 недель.

Спиртовую настойку (1:5 на 70 %-ном спирте) из корней стальника назначают в качестве слабительного по 1 ч. ложке 2-3 раза в день перед едой. Выпускают по 100 мл во флаконах оранжевого стекла. Хранят в прохладном, защищенном от света месте.

Дрок красильный (Genista tinctoria L.) – полукустарник 30-80 см высотой из семейства бобовых (Fabaceae). Имеет ветвистые, прямостоячие, бороздчатые, ярко-зеленые стебли. Листья сидячие, очередные, линейные или ланцетовидные. Цветки ярко-желтые, мотыльковые, собранные в густую верхушечную кисть. Плод – большой голый, слегка согнутый черный боб с 6-10 семенами. Цветет в июне-июле. Опыление осуществляют бабочки и насекомые, которые собирают одну пыльцу, так как нектара в цветке нет. Плоды созревают в августе-сентябре.

Научное название рода Genista происходит от кельтского слова gen – кустарник. Научное видовое название tinctoria переводится с латинского как красильный. Растение содержит желтое красящее вещество и используется для окраски льняных тканей.

Дрок красильный широко распространен в Прибалтике, Поволжье, Западной Сибири, на Дону и Оби. Растет на сухих и свежих супесчаных и суглинистых почвах в сосновых и смешанных лесах.

Издревле дрок служит как декоративное и лекарственное растение. Сведения о нем можно найти у античных и средневековых авторов (Вергилия, Плиния-Старшего, Марциала).

Следует помнить, что растение ядовито, особенно семена, в состав которых входят анагерин, метилцитизин и цитизин.

Для лекарственных целей используют траву, которую заготавливают в период цветения и сушат в тени под навесом. Срок хранения растительного сырья – 1 год.

Трава дрока красильного богата биологически активными веществами: алкалоидами (до 0,33%), эфирным маслом, пигментами и желтой краской.

В народной медицине отвары и настои из травы дрока используют при *желтухе, сердечной недостаточности с пониженным давлением крови, водянке живота, геморрое, болезнях щитовидной железы, рахите, воспалении почек и мочевого пузыря, заболеваниях кожи.* Листья и плоды используют для *выведения бородавок и мозолей.* Цветки и семена (США) – при *злокачественных опухолях.*

В гомеопатии применяют свежую эссенцию травы как антибактериальное средство.

Для приготовления отвара из травы дрока берут 15 г сырья, заливают 500 мл сырой воды. Кипятят на малом огне, пока не выкипит 1/3 жидкости. Охлаждают и процеживают через 2-3 слоя марли. Принимают через день по 2 ст. ложки через каждые 2 часа до наступления желчегонного, слабительного и мочегонного эффекта.

Растение дрока красильного ядовито. Поэтому при неосторожном и неправильном использовании его препаратов может наступить отравление, подобное отравлению никотином.

Дурнишник обыкновенный (Xantium strumarium L.). Однолетнее травянистое стержнекорневое растение высотой 50-100 см из семейства сложноцветных. Имеет прямостоячий, ветвистый, жестковато опушенный стебель. Листья серовато-зеленого цвета, трех-пятилопастные, очередные, черешковые, треугольно сердцевидные. Соцветия – корзинки, однополые, собранные в общие колосовидные соцветия, расположенные в пазухах листьев. Плоды – продолговатые семянки без хохолка, заключенные в своеобразное соплодие, образованное твердеющей после цветения оберткой. На верхушке соплодия расположены 2 крупных крючковато изогнутых цветка. Цветет в июне – августе, плоды созревают в июле – сентябре.

Научное название рода xantium происходит от греческого слова xantxos – «желтый» и связано с использованием растения в качестве красителя. Научное название вида strumarium происходит от латинского слова struma (опухоль шейных желез, зоб) и объясняется лекарственными свойствами растения, применявшегося, в частности, для лечения зоба. Русское родовое название «дурнишник» связано с непривлекательным внешним видом растения.

Растение широко распространено во многих почвенно-климатических зонах мира. В России встречается в большинстве областей европейской части, на юге Западной Сибири и Дальнего Востока. Растет на пустырях и свалках в населенных пунктах, по песчаным берегам рек и прудов, в канавах, на насыпях, у дорог. Может засорять культурные посевы в огородах и на полях.

В российской официальной медицине дурнишник не применяют. В народной медицине он широко известен, особенно в Индии и Китае.

Все части растения богаты йодом и пигментами. В них содержатся сесквитерпеноиды, стерины, флавоноиды, сапонины, кислоты, витамины и другие биологически активные вещества. Благодаря йоду растения используют для лечения часто встречающегося заболевания щитовидной железы – *зоба*. Отсюда одно из народных названий дурнишника – «зобник».

С лечебными целями используют облиственные верхушки побегов, корни и плоды, которые, соответственно, заготавливают во время цветения, созревания семян и осенью.

Отвары, настои и свежевыжатый сок из надземных органов растений обладают успокаивающим, потогонным и жаропонижающим действием. Их назначают при *ревматизме и простудных заболеваниях.*

Отвары из корней и плодов принимают при *поносах, дизентерии, заболеваниях мочевого пузыря, злокачественных новообразованиях.*

Отвар из травы или корня и плодов приготавливают следующим образом.

1 ст. ложку сырья заливают стаканом (200 мл) кипятка и кипятят 10 минут. Настаивают 1 час. Доводят объем до исходного. При поносах и дизентерии употребляют по 1 стакану отвара 3 раза в день.

Настой из травы принимают как успокаивающее, жаропонижающее и при импотенции.

2 ч. ложки сырья заливают стаканом кипятка. Настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды

Свежевыжатый сок пьют при *крапивнице, ангине, угрях, лишаях, фурункулезе, астме, спазмах в горле, геморрое*

по 20-30 капель на прием. Детям дают по 1 капле на год жизни.

Зюзник европейский (Lycopus europaeus L.). Многолетнее корневищное травянистое растение высотой 25-100 см из семейства губоцветных. Имеет четырехгранный, слегка опушенный стебель с овальными супротивными крупнозубчатыми листьями. Мелкие белые цветки с красными точками расположены в пазухах листьев и образуют густые ложные мутовки. Плод состоит из четырех орешковидных долей, которые обладают хорошей плавучестью, обусловленной произрастанием зюзника на влажных лугах, по болотам, в ольшаниках, по берегам водоемов. Цветет в августе - сентябре, плоды созревают в сентябре-октябре.

Растение широко распространено в европейской части России.

Научное название рода lycopus происходит от греческих слов lycos – «волк» и pous – «нога» и дано растению по внешнему виду растопыренных зубцов чашечки с плодами, напоминающих следы волка. Видовое научное название «europaeus» переводится с латинского как «европейский» и связано с местом произрастания растения. Русское родовое название «зюзник» происходит от слова «зюзя», означающего «промокший под дождем человек», и объясняется тем, что растение, произрастающее вблизи водоемов, выделяет излишнее количество влаги через специальные водяные устьица на листьях. Капли воды повисают на зубцах листьев и медленно с них стекают, словно с одежды промокшего под дождем человека.

В официальной и народной медицине используют надземные органы растений, в состав которых входят флавоноиды (производные лютеолина и апигенина), большое количество (до 10%) танинов, производные кофейной, розмариновой и коричной кислот, другие органические кислоты (хлорагеновая и липоспермовая). Растения содержат горькое эфирное масло (0,2%) и относительно много фтора и марганца.

Препараты из зюзника применяют при нарушении работы *щитовидной железы* (гипертиреозе) и *сердечного ритма* (тахикардии, связанной со снижением массы тела на фоне гипертиреоза). Их также используют в гинекологии при гормональных нарушениях, связанных с гипертиреозом: *нарушениях менструального цикла, мастопатии, мастодинии.*

При использовании препаратов зюзника в виде настоя, порошка, спиртовой настойки или экстрактов существуют противопоказания беременным, детям до достижения половой зрелости, пациентам с диффузным зобом или гипертиреозом. Только врач может назначить лечение с использованием зюзника, в какой бы форме он ни применялся.

«ПР+»: Фотографии растений см. на 4-й стр. обложки.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.

«ПР+»: В своем письме Надежда Ивановна упоминает народные методы лечения щитовидной железы. Вестник «ЗОЖ» публиковал в 2004 году (№24, стр. 15) рецепты доктора-фитотерапевта А.В. Печеневского. Для тех читателей, кто интересуется подобными методиками, мы решили их повторить.

При повышенной функции щитовидной железы назначается сбор растений на 1,5 месяца в каждый квартал года. В него входят:

плоды боярышника - 2 части, мелисса - 1 часть, шалфей - 1 часть, лист земляники - 2 части, омела – 1 часть, подорожник - 2 части, зюзник европейский -2 части.

В 0,5 л воды всыпать 1,5 ст. ложки измельченного сбора, кипятить 5-7 минут, настоять 1 час, процедить.

Все последующие настои готовятся однотипно. В настой добавить 1 ст. ложку сока пустырника (или череды), 100 капель сложной настойки, состоящей из равных долей настоек боярышника, мяты, пустырника, валерианы и хмеля. Все они продаются в аптеке. Добавить 1 ст. ложку меда, желательно лугового.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь.

Успокоительные фитованны. Взять в равных пропорциях: мяту, валериану, хмель, пустырник, череду, корни пиона, траву душицы, побеги омелы. 250-300 г этого сбора варить 5-10 минут в 4-5 л воды, настаивать час. Процедить в ванну с водой (температура 37-40 градусов). Длительность процедуры - 20-25 минут. После ванны лечь в постель, не вытираясь. В неделю принимать 2 ванны, на курс -15-20 процедур.

Компрессы на щитовидную железу. Из листа капусты - 1 - 2 раза в неделю или из раздавленных листьев подорожника с тертой морковью. Курс - 15-20 процедур.

При пониженной функции щитовидной железы фитотерапию лучше проводить по 1,5 месяца с 2-недельным интервалом постоянно в течение 2-3 лет или до улучшения состояния. Предлагаемый сбор:

трава дурнишника – 2 части, трава дрока красильного – 1 часть, листья крапивы – 3 части, семена мор-

довника – 1 часть, корень элеутерококка – 1 часть, корень одуванчика – 1 часть. В готовый настой добавить 80-100 капель настойки молодого грецкого ореха (см. стр. 82) Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды с 0,5 ч. ложки морской капусты.

Утром и в обед принимать цветочную пчелиную пыльцу или пергу по 1 ч. ложке. Рассасывать во рту и запивать настоем трав.

Узлы щитовидной железы. Рекомендуемый сбор трав в равных пропорциях:

чистотел, татарник, яснотка белая, корни лопуха, почки березы, трава или побеги омелы, зюзник европейский.

В 0,3 л воды всыпать 1 ст. ложку сбора, варить 5-7 минут, настаивать час. Процедить, добавить 1 ст. ложку сока подорожника (или чистотела, сурепки) и 80-100 капель настойки дурнишника (или воробейника). Настойка готовится в пропорции 1:10 на водке. Курс - 3-5 месяцев с обязательным врачебным контролем.

Применение трав позволяет снизить порой нежелательное побочное действие медикаментов. Состав сборов можно менять индивидуально, допускается вводить дополнительные травы для лечения сопутствующих заболеваний. Результаты лечения при использовании растений и медикаментозных препаратов всегда намного лучше.

КТО МОЙ РЕБЕНОК?

В 10-м номере «Предупреждения Плюс» за 2008 г. мы опубликовали интервью с кандидатом медицинских наук, главным врачом клиники «Наран» Светланой Чойжинимаевой под названием «Детский вопрос». Речь шла о том, как надо питать и одевать детей в зависимости от их конституции – физиологических и психологических особенностей, чтобы они были здоровы и не болели. Однако многие родители не уверены в том, что они правильно определили тип своего ребенка. Поэтому мы просили Светлану Галсановну разработать тест для детей, чтобы можно было легко определить их конституцию – «Ветер», «Желчь» или «Слизь». Имейте в виду, что у вашего чада возможна смешанная конституция, унаследованная от папы с мамой, например, «Ветер»-«Желчь», или «Слизь»-«Желчь» и так далее.

Ответьте на все вопросы, проставив за каждый ответ баллы:

1-2 – не применимо к моему ребенку

3-4 – применимо отчасти

5-6 – применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы отдельно для каждого раздела: «Ветер», «Желчь», «Слизь».

«Ветер»	«Желчь»	«Слизь»

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это доминирующая конституция ребенка. Если вы набрали близкое количество баллов в двух из трех разделов, то у вашего ребенка – смешанная конституция.

КОНСТИТУЦИЯ «ВЕТЕР»

1. Ребенок хрупкого телосложения, чаще всего рождается с небольшим весом.

2. Молочные зубы прорезываются с опозданием, моча прозрачная, водянистая, стул неустойчивый, ребенок склонен к метеоризму, запорам.

3. Очень подвижный, импульсивный, гиперактивный, эмоционально и живо откликается на ласку и внимание родителей, к одному из них особенно привязан.

4. Кожа тонкая, матовая, прохладная на ощупь, склонная к сухости и аллергии.

5. Рано начинает ходить, по мере роста походка становится легкой, быстрой.

6. Волосы – тонкие, пушистые, сухие.

7. Потеют голова и шея, руки и ноги, конечности часто холодные.

8. Речь – живая, быстрая, ребенок словоохотлив, рано начинает говорить, возможны логопедические проблемы.

9. Характерна высокая возбудимость, нервозность, боязливость, впечатлительность. Настроение меняется с частой периодичностью: от хорошего, дружелюбного и веселого до плохого, капризного и слезливого.

10. Ребенок-«Ветер» – ранимый, обидчивый, но быстро забывает обиды, отходчив, характер имеет легкий и веселый.

11. Внимание рассеянное, быстро переключается с одного предмета на другой, часто на середине бросает игру.

12. Быстро утомляется и так же быстро восстанавливается после короткого отдыха или смены деятельности.

13. Перед сном ворочается, не может заснуть, беспокоится, в более раннем возрасте просит подолгу рассказывать сказки.

14. Сон – чуткий, поверхностный, беспокойный, под впечатлением от увиденного могут сниться «страшилки».

15. Ребенок любит зрелищные мероприятия, хорошо чувствует себя во взрослых компаниях в центре внимания, но быстро утомляется.

16. Отношения со старшими и родителями строит на капризах, плаксивости, воспитательного эффекта можно достигнуть только строгостью и последовательностью, направляя его неуемную энергию в нужное русло.

17. Ребенок очень коммуникабелен, поэтому легко и быстро сходится со сверстниками и товарищами по играм, но в силу повышенной обидчивости и ранимости у них может развиться боязнь общения.

18. Школьный материал быстро схватывает, но отличной успеваемости мешает неусидчивость.

19. Любит коллективные игры и командные виды спорта, рисование, танцы и музыку.

20. С раннего возраста проявляется страстность и увлеченность натуры, творческие наклонности, ребенок может увлечься игрой или особенно интересным занятием до поздней ночи. Легко поддается чужому влиянию.

21. Аппетит неустойчивый. Иногда повышен, после физических нагрузок (игры, спорт), чаще слабый, ребенок ест мало, наедается очень быстро.

22. Ребенок-«Ветер» – «сладкоежка», в еде всему остальному предпочитает сладости.

23. Любит солнечную, ясную погоду, отдых на море.

24. Зимой и в межсезонье чувствует себя хуже, чем в теплое время года.

25. Круглый год подвержен частым простудам, ангинам, гайморитам, аденоидам.

26. Бывают головокружения, обмороки, головные боли.

27. Склонен к заиканию, неврозам, психосоматическим заболеваниям (энурез, сахарный диабет, гастриты и др.)

КОНСТИТУЦИЯ «ЖЕЛЧЬ»

1. Ребенок имеет крепкое от природы телосложение, с рождения обладает хорошо развитой мышечной системой, вес стабильный.

2. Молочные зубы прорезываются с опережением, моча имеет насыщенный цвет, стул кашицеобразный.

3. Активный, очень энергичный и подвижный, жизнерадостный, рано начинает улыбаться.

4. Физически развит, поэтому ходить начинает рано, устойчиво стоит на ногах, походка уверенная, иногда с резкими движениями.

5. Кожа – здоровая, румяная, часто смуглая.

6. Волосы густые, склонны к жирности.

7. Сильно потеет, тело и конечности горячие.

8. Речь развитая, правильная, у ребенка рано проявляются ораторские способности.

9. Засыпает легко, чаще всего в одно и то же время, спит крепко.

10. Нервная система – устойчивая, ребенку присущи решительность и бесстрашие.

11. Быстро восстанавливается после физических нагрузок.

12. Обладает острым умом, целеустремленный, настойчивый, может сосредоточенно заниматься.

13. Характер требовательный, часто эгоистичный и ревнивый, способен долго помнить обиду.

14. Среди взрослых подчиняется только авторитетному и сильному человеку. Остальными быстро учится манипулировать, умеет настоять на своем.

15. Отношения с родителями строит на требовательности, категоричности и эгоизме.

16. В коллективе сверстников быстро выявляются его лидерские способности.

17. В школе - хорошая успеваемость. Ребенок трудолюбив, аккуратно выполняет домашние задания, если нравится занятие, проявляет усидчивость, честолюбив.

18. С легкостью удаются занятия спортом, особенно проявляются способности к зимним видам спорта и плаванию.

19. Аппетит – умеренный, хороший, после еды улучшается настроение, еда – для ребенка удовольствие.

20. Ребенок очень требователен к качеству еды, любит разнообразие вкусов в еде, предпочитает только свежеприготовленную пищу.

21. Любит мясо в любом виде, к рыбе чаще равнодушен.

22. Предпочитает питаться в одно и то же время, испытывает раздражение от чувства голода.

23. Ребенок хорошо себя чувствует в прохладных помещениях, а также осенью и зимой.

24. Плохо переносит жару и духоту, резкие запахи (бензина, парфюмерии, дыма и т.д.)

25. Не склонен к простудным заболеваниям.

26. Подвержен пищевым отравлениям, желудочно-кишечным расстройствам.

27. В подростковом возрасте появляются угри гнойничковые, различные кожные высыпания, зуд.

КОНСТИТУЦИЯ «СЛИЗЬ»

1. Ребенок – крупного, рыхлого телосложения, легко набирает вес.

2. Зубы прорезываются поздно, моча мутноватая, ребенок склонен к запорам.

3. Спокойный, малоподвижный и неэмоциональный, неприхотливый, развивается в отличие от других детей с небольшим отставанием.

4. Ходить начинает поздно, с трудом удерживает равновесие. По мере роста походка становится размеренной, неторопливой.

5. Кожа – гладкая, мягкая, бледная, влажная на ощупь.

6. Волосы – тонкие, иногда влажные.

7. У ребенка бывает холодный пот, конечности часто прохладные.

8. Физически вынослив, но для восстановления ему требуется полноценный длительный отдых.

9. Сон – глубокий, ровный, спокойный и долгий.

10. Просыпается по утрам медленно, с трудом раскачивается.

11. Речь медленная, малоэмоциональная, возможны проблемы с произношением. Ребенок молчалив.

12. По характеру мягкий, покладистый, спокойный, однако замкнут и может скрывать свои переживания.

13. Проявляет чудеса усидчивости, последователен, умеет доводить дело до конца, если увлечен.

14. Любит покой, склонен к уединению, продолжительное время может пробыть в одиночестве.

15. Не любит двигаться, особенно неохотно воспринимает длительные пешие прогулки, к спорту относится как к обременительной обязанности.

16. Имеет хорошую память и может показывать отличные результаты в учебе.

17. Отношения с родителями строит на упрямстве или игнорировании требований взрослых.

18. В коллективе предпочитает обосабливаться, друзей выбирает придирчиво и очень верен им.

19. Очень привязан к дому и семье.

20. Аппетит отличный, ест хорошо, основательно и много.

21. Любит разнообразную пищу, отдает предпочтение сладкой еде (кондитерским и хлебобулочным изделиям), а также пресным блюдам без специй и приправ.

22. По утрам - аппетит слабый, вечерами - усиленный, может съесть двойную порцию.

23. Несмотря на крупный вес, часто мерзнет.

24. Любит лето, солнце, море.

25. Негативно реагирует на холод, сырость, влажность, дождливую погоду.

26. Подвержен ангинам, ОРЗ, гайморитам, синуситам, бронхитам, астме.

27. Склонен к ожирению, болезням суставов и щитовидной железы.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться со Светланой Галсановной по телефону в Москве: 8 (495) 221-21-84.

БОЛЕЗНЬ БЕЗ ТОЧНОГО НАЗВАНИЯ, ИЛИ КОМПЛЕКС БОЛЕЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ

Дисбактериоз

Нешуточное это дело – говорить с читателем о дисбактериозе, который встречается все чаще и чаще, а точного названия этому заболеванию нет. Да, именно так. В связи со сложностью развития, познания и лечения принято называть данную патологию «синдром дисбактериоза». Термин «синдром» произошел от греческого syndrome – скопление. Это значит, что заболевание протекает в виде комплекса, целого ряда болезненных состояний. В этом, откровенно говоря, есть доля лукавства: «синдром дисбактериоза» может быть следствием правильных или неправильных, вольных или невольных, ошибочных или оправданных действий пациента или его врача. Поэтому появление тех или иных признаков, явившихся следствием, например, лечения противомикробными средствами, можно называть просто «дисбактериоз». И вскоре, по-видимому, это состояние будет иметь свое название в Международной классификации болезней.

ЗАЩИТА ВНУТРИ НАС

С появлением человека на свет белый его организм тут же населяют микроорганизмы, в основном бактерии, вирусы, грибы. Причем населяют почти мгновенно все органы, имеющие непосредственный контакт с окружающим миром, а именно: кожные покровы, дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт.

Среди микроорганизмов есть полезные, помогающие стимулировать и поддерживать иммунную защиту, а также переваривать некоторые продукты питания, образовывать витамины. Есть условно патогенные, которые могут вызвать заболевание, если нарушен баланс тех и других или ослаблены защитные механизмы. Присутствуют и патогенные, болезнетворные, которые занимают лишь небольшую нишу, их число строго контролируется. Вначале этот контроль осуществляется обязательной чистотой и порядком вокруг новорожденного. Тут же после рождения начинает работать **пассивно** приобретенный иммунитет за счет антител (веществ, которые блокируют поступившие агрессивные микроорганизмы), образовавшихся в процессе жизни у матери и через плаценту переданных ребенку. Затем поступают контролеры-защитники из материнского молока, особенно их много в молозиве. Вскоре, в течение первых недель после рождения, у ребенка начнет вырабатываться собственная местная защита в составе слюны, носовой и бронхиальной слизи, слез, желудочного и кишечных соков, кожного сала, пота. Потому дети и не заболевают.

С первых дней жизни ребенка вакцинируют для борьбы с часто встречающимися инфекциями, вырабатывая **активно** приобретенный иммунитет. Этот вид защиты формируется в процессе всей жизни. Человек постоянно соприкасается с разными инфекциями, но не заболевает, потому что в ответ на поступление небольших доз заразного начала образуются специфические вещества и клетки, блокирующие развитие и размножение болезнетворных микробов. Существенное значение имеют при этом полезные микробы, которые, занимая значительную часть микромира, не допускают развития патогенных чужаков.

В каких случаях нарушается микробное равновесие и проявляется дисбактериоз? Когда нарушается баланс собственных, всегда присутствующих микроорганизмов?

Совершенно определенно установлен ***основной фактор: неправильное, ненужное, неоправданное, неразумное применение противомикробных средств***, в первую очередь, конеч-

но, антибиотиков. Это влечет за собой гибель полезных, повторяю, всегда присутствующих микробов и бурное развитие условно патогенных или патогенных микробов, тоже всегда имеющихся в организме.

Существенное значение в появлении дисбактериоза имеют также:

- снижение кислотообразующей функции желудка. Кислая среда желудка губительна практически для всех микроорганизмов, проглатываемых человеком в повседневной жизни;
- повышенная радиация;
- большие дозы электромагнитных излучений, исходящих от мобильных телефонов, СВЧ-печей, телевизоров, компьютеров;
- чрезмерный комфорт, например, пребывание ребенка в благоустроенной квартире с отсутствием контакта с другими детьми (ребенок растет, «как растение мимоза в ботаническом саду»);
- жизнь в экстремальных условиях, например, длительные экспедиции, космические полеты, подводные плавания, голодание, нерациональное питание с дефицитом основных компонентов пищи и воды, постоянные или повторяющиеся стрессы;
- вирусные инфекции, например, вызывающие ОРЗ, грипп, СПИД, корь, ветряную оспу и т.д.;
- бактериальные инфекции, вызывающие воспаление легких, дизентерию, сальмонеллез, гонорею, сифилис, рожистое воспаление и т.д., при которых суммируется токсическое действие бактерий и антибиотиков;
- глисты, паразитирующие в кишечном тракте;
- авитаминозы, например, сезонный (зимне-весенний) недостаток витаминов;
- поверхностно-активные вещества (ПАВ), присутствие которых в «кухонном быту» становится настоящим бедствием. ПАВы хороши тем, что смывают содержимое сковороды за счет прочной фиксации к «грязи» и эмульгирования жиров. Но ведь с таким же успехом ПАВы фиксируются на посуде, а затем попадают в еду и, естественно, прямиком в

наш пищеварительный тракт. В семьях, где эти моющие средства «льются рекой», никак не удается устранить проявления дисбактериоза.

КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ ДИСБАКТЕРИОЗ

Когда в быту говорят «у меня дисбактериоз» или врач устанавливает «синдром дисбактериоза», то имеется в виду нарушение микробного равновесия в кишечном тракте, на кожных покровах, слизистых оболочках полости рта, наружных половых органах, дыхательных путях.

На протяжении желудочно-кишечного тракта, как показали специальные исследования, «проживают» около 500 (пятьсот!) видов микроорганизмов.

Лишь небольшая часть из них хорошо изучена. Большинство из них не растет на искусственных питательных средах и, следовательно, остаются малоизученными или вовсе неизученными.

Прошу обратить внимание: несколько сот видов микроорганизмов проживает на протяжении от желудка до анального канала. Но ведь в пищеварительный тракт надо включать и рот. Тогда, конечно, число разных видов бактерий будет несравненно больше. И все это царство мирно сосуществует, находится в равновесии, обеспечивая нам комфортную и безопасную жизнь, если мы ведем себя как сознательные люди.

Весьма интересно **распределение бактерий в различных отделах пищеварительного тракта**:

- желудок – менее 1000 в 1 мл содержимого (это те микроорганизмы, которые были проглочены с пищей и слюной);

- тощая кишка (первых 3 метра тонкой кишки) – менее 10000 в 1 мл содержимого кишки, а у 1/3 здоровых людей эта часть кишечника вообще не содержит микроорганизмы, то есть стерильна;

- подвздошная кишка (последние 3 метра тонкой кишки) – менее 100000 в 1 мл содержимого кишки;

- толстая кишка – не менее 1 триллиона в 1 мл содержимого.

В тонкой кишке преобладают лактобактерии, бифидобактерии и энтерококки, составляющие 95-98% всей микрофлоры.

В толстой кишке преобладают различные виды кишечной палочки, бактероиды (тоже нескольких видов), грибы, в том числе дрожжевые, несколько видов стафилококков и еще множество видов и разновидностей микроорганизмов, число которых у здоровых находится в равновесии.

КАК ПРОИСХОДИТ НАРУШЕНИЕ МИКРОБНОГО РАВНОВЕСИЯ

Разберем это на известных большинству читателей наблюдениях. В раннем возрасте у детей часто бывает стоматит, иногда в очень тяжелой форме – в виде афтозного стоматита. Первое, что приходит на ум, – заразили ребенка. Да, возможно, занесли инфекцию (в случае афтозного стоматита занесли грибковую инфекцию). Но ведь та или иная инфекция (стрептококки, стафилококки, грибы и т.д.) и раньше, до болезни, наверняка была, занимая какую-то часть из общей массы микроорганизмов, находящихся во рту, и потому не вызывала болезнь. Почему ребенок заболел именно сейчас? Да потому, что, во-первых, «сломалась» местная защита. Например, из-за дефицита воды у ребенка недостаточно вырабатывалось слюны, что и привело к нарушению механизма самоочищения полости рта. Во-вторых, доля агрессивных микробов стала слишком большой, и тогда можно обоснованно думать, что «заразили ребенка».

То же происходит и при ангине: мороженое ели все, холодные напитки пили все, а заболел один. Но ведь зловредная инфекция не может прямиком из мороженого попасть на гланды именно заболевшего ребенка, минуя всех других. И никто ее туда специально не впрыскивал. Инфекция, вызвавшая ангину, всегда была во рту, в лакунах миндалин, но вела себя спокойно до тех пор, пока мороженое или непривычно холодный напиток не вызвали спазм кровеносных сосудов, приведший к нарушению местной защиты. Да еще

и зубы ребенок перед сном не почистил, и горло не прополоскал. Утром - боль в горле, температура...

Нисколько ситуация по своей сути не меняется, если у ребенка появился жидкий стул, затем боль в животе, слегка повысилась температура – явные проявления, можно думать, кишечной инфекции. Это болезнь грязных рук? Без сомнения, если, придя с улицы, ребенок сел за обеденный стол с немытыми руками. Но тогда болезнь должна проявиться через несколько дней после заражения – для размножения заразных микробов нужно время (инкубационный период, как говорят инфекционисты). Ребенок же заболел в ночь после первого посещения садика. Что произошло!? Не надо много ума, чтобы сказать: няня или воспитатель в садике недосмотрела, вот и все. Нет, не совсем так. Есть основание полагать, что возник дисбаланс микробов в результате стресса: домашнее дитё попало в совсем другие, совершенно непривычные условия. Для скорейшего «выздоровления» могут назначить антибиотик, который усугубляет нарушения микробного баланса и оказывает угнетающее действие на иммунитет ребенка (супрессивное действие антибиотика, как говорят специалисты-иммунологи). Круг замыкается. Ребенок, в конце концов (не благодаря, но вопреки усилиям взрослых!), выздоравливает. Постепенно, с поступлением небольших доз инфекции, организм малыша вырабатывает способность сопротивляться. Через неделю-две ребенок не будет реагировать на первый же чих окружающих детей, если окружающие взрослые не так рьяно берутся за «лечение». «Так что, совсем не лечить?!» – спросит встревоженная мама или бабушка. Надо, конечно, лечить. Ведь теплое, душевное отношение к ребенку, полноценное питание и обильное питье – тоже лечение... Кроме того, в продаже всегда есть средства, которые улучшают иммунный статус и нормализуют микробный баланс в кишечнике (например, мипро-ВИТ, рекицен-РД, фервитал, кисломолочные продукты наринэ, катык, мацони, эвиталия).

У взрослых нарушения микробного баланса проходят по такому же сценарию. С той лишь разницей, что взрослый человек уже встретился практически со всеми микроорганизмами, которые обитают среди людей, проживающих в какой-то оп-

ределенной местности, и выработал способность блокировать развитие болезней благодаря иммунитету и способности желудка не допускать заражение кишечника. И об этом «все знают». Но я вынужден об этом снова говорить, так как многие, полагаю, лишь «слышали звон...» Особенно важно этот вопрос обсудить в связи с темой дисбактериоза. Мои пациенты почему-то уверенно утверждают, что иммунодефицит приводит к дисбактериозу. А наукой и практикой установлено, что как раз дисбактериоз является причиной иммунодефицита.

Так вот, мы защищены от заразных болезней благодаря наличию специальных клеток, циркулирующих в крови, входящих в состав слизистых оболочек и таких органов, как вилочковая железа, лимфатические узлы, селезенка, печень. Видите, читатель, сколько у нас защитников? Кроме того, в роли наших хранителей и защитников выступают и микроорганизмы, населяющие пищеварительный тракт.

Может быть, кто-то из читателей слышал от знакомых или сам испытал дискомфорт в животе, неустойчивый стул, недомогание после поездки в какую-то отдаленную от постоянного места жительства область или за рубеж, особенно в страну с другим климатом. Как правило, связывают такие проявления болезни с «другой водой», непривычными продуктами питания, а еще и с заражением какой-то инфекцией, которую организм раньше не встречал. Эти факторы могут иметь значение, но именно за счет того, что на фоне всего необычного и непривычного проявился дисбактериоз. Подтверждением является выздоровление большинства путешественников вскоре по возвращении домой, когда организм сам восстановил микробный баланс. Лишь какая-то часть недавних туристов приходит к врачу за помощью в связи с непорядком в пищеварении. Пациенты, несмотря на предпринимаемые меры (ограничения в питании, прием лекарств и т.д.), по-прежнему не чувствуют себя здоровыми: пучит живот, беспокоит метеоризм, снижена работоспособность, в углах рта образуются заеды, кровоточат десны и т.д. В наихудшем варианте по подсказке знакомых или по назначению врача, что совсем не поддается пониманию, начинают принимать антибиотики и другие противомикробные средства, усугубляя болезнен-

ное состояние. «От какой инфекции вы хотели избавиться с помощью антибиотиков?» – спрашиваю. Понимая при этом, что вразумительного ответа быть не может.

Почему наступил микробный дисбаланс во время пребывания, допустим, в Индии или Египте? А потому, что мой пациент и его микробное царство попросту попали в другие климатические условия, другой часовой пояс, питаться начал турист не привычными картошкой с мясом и макаронами с огурцами, но тропическими фруктами, овощами и т.д.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА КАРТИНУ «МИКРОБНОГО ПЕЙЗАЖА»

В общих анализах крови и мочи специфических, то есть характерных для синдрома дисбактериоза, изменений, как правило, не бывает, но следует помнить, что может быть повышенный уровень гемоглобина и увеличение числа эритроцитов из-за нарушений водного обмена и сгущения крови. Может быть при дисбактериозе и анемия из-за нарушения образования в кишечнике фолиевой кислоты и B_{12} - витаминов, участвующих в кроветворении. При длительном течении дисбактериоза нарушается и белковый обмен - наблюдается гипопротеинемия, то есть снижается количество белка в крови. Это явление объясняется тем, что при нарушении микробного равновесия и преобладании условно-патогенных микробов повреждаются клетки слизистой оболочки кишечника, и они теряют способность к всасыванию аминокислот, своеобразных кирпичиков белковой молекулы.

Врач, подозревая дисбактериоз кишечника, дает направление на бактериологическое исследование кала. В микробиологическом анализе кала на первом месте указывается наличие и количество бифидо- и лактобактерий, «проживающих», как нам известно, в тонкой кишке. Это те микробы, которые «сделали свое и могут уйти»», чтобы дать место для новых поколений. После прекращения своей деятельности они попали в толстую кишку (а это 2-метровый орган) и через 6-8 часов выделились с калом. Кроме того, на доставку фекалий в лабораторию уходит какое-то время, кал остыва-

ет, что также не способствует сохранности микроорганизмов для культивирования (выращивания и изучения) на искусственных питательных средах.

Все эти факторы, искажающие истинную картину «микробного пейзажа», привожу для того, чтобы читатель понимал настоящую ценность анализов и их результаты не ставил «во главу угла». Главное – разобраться в нарушениях работы пищеварительных органов, а лабораторные данные могут лишь подтвердить заключение врача о нарушениях микробного равновесия и не являются решающими.

ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ?

Никто из читателей не станет отрицать, что пищеварение начинается в кастрюле или сковороде, в которых готовится наша еда? Тогда следует вспомнить, что несколько тысяч поколений наших предков готовили пищу на открытом огне, при сжигании дров, соломы, угля. В последние 7-8 десятилетий начали переходить на газовые горелки и лишь в последние 50-60 лет стали использовать электрические нагревательные элементы. Как бы то ни было, человек использовал при этом внешний фактор высокой температуры. В последние четверть века мы стали настолько продвинутыми и сверхсовременными, что приобщились к СВЧ-печам и пр... Электромагнитные волны сверхвысокой частоты нагревают продукт «изнутри», без внешних признаков нагревания. Именно поэтому весьма тяжкие последствия для здоровья были у первых военных инженеров – испытателей радаров, работающих, как известно, на принципе излучения волн СВЧ. Одним словом, такое широкое внедрение в наш быт микроволновых печей – не эволюционный, а неестественный путь развития способов приготовления пищи для человека разумного.

У меня, как у любого обывателя, возникает вопрос: какие преимущества приготовления пищи с помощью электромагнитных волн сверхвысокой частоты перед обычным, «огненным», нагреванием? Пусть читатель задумается над этими вопросами, а затем поджарит яичницу в микровол-

новке и обратит внимание на состояние белка. Разве образец белкового продукта, каким является белок яйца, может быть съедобным при таком способе нагревания? Я не призываю перейти к жарению мяса на костре... Скажу лишь, что денатурация белков, жиров, углеводов, сохранность витаминов под действием электромагнитных волн сверхвысокой частоты может быть иной.

Барьер желудка для инфекции снижается и при нелеченом гастрите. Пациенты под влиянием рекламы, по совету «знающих» знакомых, часто по назначению врача начинают принимать пробиотики, то есть препараты, содержащие живые микроорганизмы, которые должны обитать в кишечнике. При этом практически все отмечают улучшение самочувствия только в период приема того или иного средства. Вскоре, иногда через 2-3 дня после прекращения приема препарата, признаки неблагополучия появляются снова. Это происходит потому, что в условиях дисбаланса микрофлоры, роста и размножения условно патогенных микробов в кишечнике накапливаются токсические продукты, повреждаются клетки слизистой оболочки. Из-за этого не могут возобновить свою деятельность собственные бифидо- и лактобактерии. Чужеродные же бактерии, входящие в состав линекса, хилак-форте, бактисубтила и других препаратов, не «приживаются для постоянного жительства» по определению. Они предназначены лишь для восстановления исходного, как было до болезни, микробного состава тонкой кишки пациента.

В связи с этим перед началом приема пробиотика необходимо провести 2-3 сеанса энтеросорбции. Проще говоря, надо очистить кишечник от ядовитых продуктов.

Оправдала себя такая схема:

утром за 1 час до завтрака надо принять дозу энтеросорбента, например, 5 г энтеродеза, растворив его в стакане (200 мл) воды. На ночь в этот день крайне полезно сделать очистительную клизму даже в тех случаях, когда наблюдается жидкий стул.

Уже на следующий день пациенты отмечают явное улучшение – из кишечника выведены токсические продукты и уменьшилось токсическое воспаление слизистой оболочки.

Вот после первого же сеанса энтеросорбции и следует начать принимать пробиотик, предназначенный, повторяю, для восстановления исходной микрофлоры человека.

В качестве пробиотика весьма эффективна кисломолочная закваска эвиталия с прекрасными вкусовыми качествами, что приходится учитывать при лечении детей.

Наиболее эффективно начать лечение избирательной диетой, когда

первые день-два больной принимает только 1,5-2 л эвиталии. Второй-третий сеансы энтеросорбции надежно улучшают состояние больных.

Для восстановления микробного баланса у детей с признаками общего и местного иммунодефицита (постоянные простуды, кашель «ни с того, ни с сего» и т.д.) полезно парное коровье или козье молоко.

Молоко сразу после дойки замораживают в отдельных емкостях по 50-100 мл. Размораживают при комнатной температуре и дают ребенку после каждого приема пищи.

Специалисты-иммунологи рекомендуют к лечению добавить фитопрепараты, действие которых направлено на стимуляцию работы надпочечников, что повышает общую сопротивляемость, оказывает противоаллергическое действие. Таким действием обладает корень солодки.

Готовят настой так: 1 ст. ложку (15-20 г) измельченного корня заливают 200 мл кипятка в термосе и настаивают не менее 2 часов. В термос можно добавить также по 1 ст. ложке листьев березы, черной смородины и ягод красной рябины, оказывающих противогрибковое действие. Принимают настой по 2-3 ст. ложки за 5 минут до еды в течение 2-3 недель.

Если настой принимает ребенок, необходимо обращать внимание на увеличение жировой ткани в области нижней челюсти. С появлением «второго подбородка», свидетельствующего о чрезмерной стимуляции надпочечников, прием настоя следует прекратить или уменьшить его дозу.

Перейдем к обсуждению вопроса о нормализации микрофлоры толстой кишки. Первое, что надо сделать, – провести сеансы энтеросорбции по схеме, указанной выше. Как

правило, достаточно двух-трех сеансов подряд, а затем повторить один-два сеанса через неделю.

В рацион питания необходимо ввести достаточное количество растительной клетчатки (отруби, чистовит, чекицен-РД, хлеб с отрубями), овощей, фруктов. Объем этих продуктов известен – 1/3 от общего количества пищи, съедаемой за день.

ПРОФИЛАКТИКА ДИСБАКТЕРИОЗА

Наконец, мы пришли к обсуждению проблемы предупреждения дисбактериоза кишечника, если снижена кислотность желудочного сока.

Первое, что приходит на ум, – назначить заместители желудочного сока. К ним относятся ацидин-пепсин («желудочный сок в таблетках»), мезим, фестал и множество других. Конечно, они полезны.

Принимают препараты во время еды в течение 2-3 недель.

Но это лишь временная мера, неограниченно долго принимать их нельзя, так как «сработает» закон «атрофии от бездеятельности». Кроме того, гастрит как специфическое воспаление при приеме ферментов продолжается, что, в конце концов, заканчивается атрофией слизистой оболочки.

Для прекращения гастрита можно смело рекомендовать прием серебряной воды в концентрации 100 мкг/л по 1 стакану (150-200 мл) натощак в течение 6-8 месяцев.

Ионы серебра выполняют уникальную обеззараживающую функцию, в малых дозах серебро обладает иммуномодулирующим эффектом и не подавляет деятельность полезных микроорганизмов.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.
Электронный адрес: medcentr-diod@mail.ru

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА! ДАЕШЬ «1 + 1» в 2009 году!

До конца подписной кампании осталось всего ничего. Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в следующем году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в тех параметрах (включая и подписную цену), что были прежде.

ВНИМАНИЕ! Один из наших подписных индексов на следующий год **изменился**. Вместо старого 24222 в **каталоге «Почта России»** теперь будет **новый – 99609.**

«Предупреждение Плюс» теперь выходит
ТОЛЬКО ЕЖЕМЕСЯЧНО.

Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	1 (70)	2 (71)	3 (72)	4 (73)	5 (74)	6 (75)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	X	X	X	X	X	X

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать пять изданий:

- **Полный лечебник Ф.Лоевского** *(с комментариями специалистов)*
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- **Методики доктора Д.В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)*
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 006

- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г) _____ экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (150 г) _____ экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (135 г)_____ экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (150 г) _____ экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г) _____ экз.**

Ф.И.О. **Индекс**

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **пять изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

С комплексом хондроитина и глюкозамина

«ХОНДА®»

вы всегда на ходу!

Когда у человека здоровые суставы и позвоночник, он двигается легко и стремительно. Летит по жизни, словно скоростной автомобиль по автостраде. Но вдруг «поломка»! Острая боль пронзает суставы, и движение останавливается. Сильные и быстрые, мы не готовы оказаться на обочине жизни! Что же делать?

Если ноют суставы, при утренней скованности, ограничении подвижности суставов - на помощь придет натуральное средство «ХОНДА» от компании «Эвалар». Ведь в составе крема и капсул «ХОНДА» хондроитин и глюкозамин - незаменимые компоненты для защиты и регенерации суставов! Находясь в комплексе, они усиливают действие друг друга. Недаром **в мировой медицинской практике хондроитин-глюкозаминовые комплексы являются средством №1 для восстановления хрящевой ткани суставов и позвоночника!**

Натуральный комплекс «ХОНДА», произведенный в условиях фармацевтического производства, наиболее предпочтителен по соотношению «цена – качество». Действуя снаружи и изнутри, крем и капсулы «ХОНДА» создают оптимальную концентрацию активных веществ в суставах и позвоночнике. При регулярном применении комплекса «ХОНДА» вы сможете вернуть себе былую свободу движения и с легкостью помчитесь по дороге жизни!

С комплексом хондроитина и глюкозамина «ХОНДА» вы всегда на ходу!

Не является лекарством

СЗ №77.01.12.915.П.09604.04.4 СоГР №77.99.23.3.У.8271.7.06

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При заказе 5 упаковок (любого наименования) – СКИДКА! Цена со скидкой за 1 упаковку:
капсулы «ХОНДА» (30 капсул) – 143 руб., **крем «ХОНДА»** (50 мл) – 101 руб.
Предложение действует до 31.01.09 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

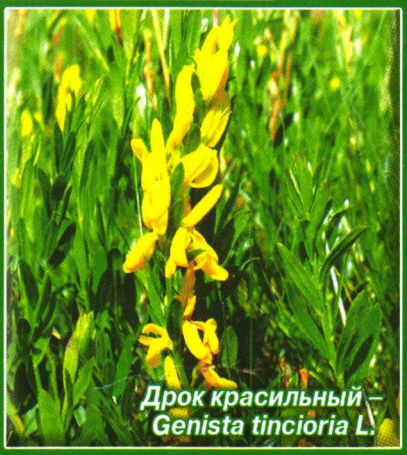
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74,
в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

Эвалар®

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Стальник полевой –
Ononis arvensis L.

Зюзник европейский –
Lycopus europaeus L.



Дрок красильный –
Genista tinctoria L.

Дурнишник обыкновенный –
Xanthium strumarium L.

08012
4 607161 020036

ПОДРОБНО
О РАСТЕНИЯХ
ЧИТАЙТЕ
НА СТР. 97-106